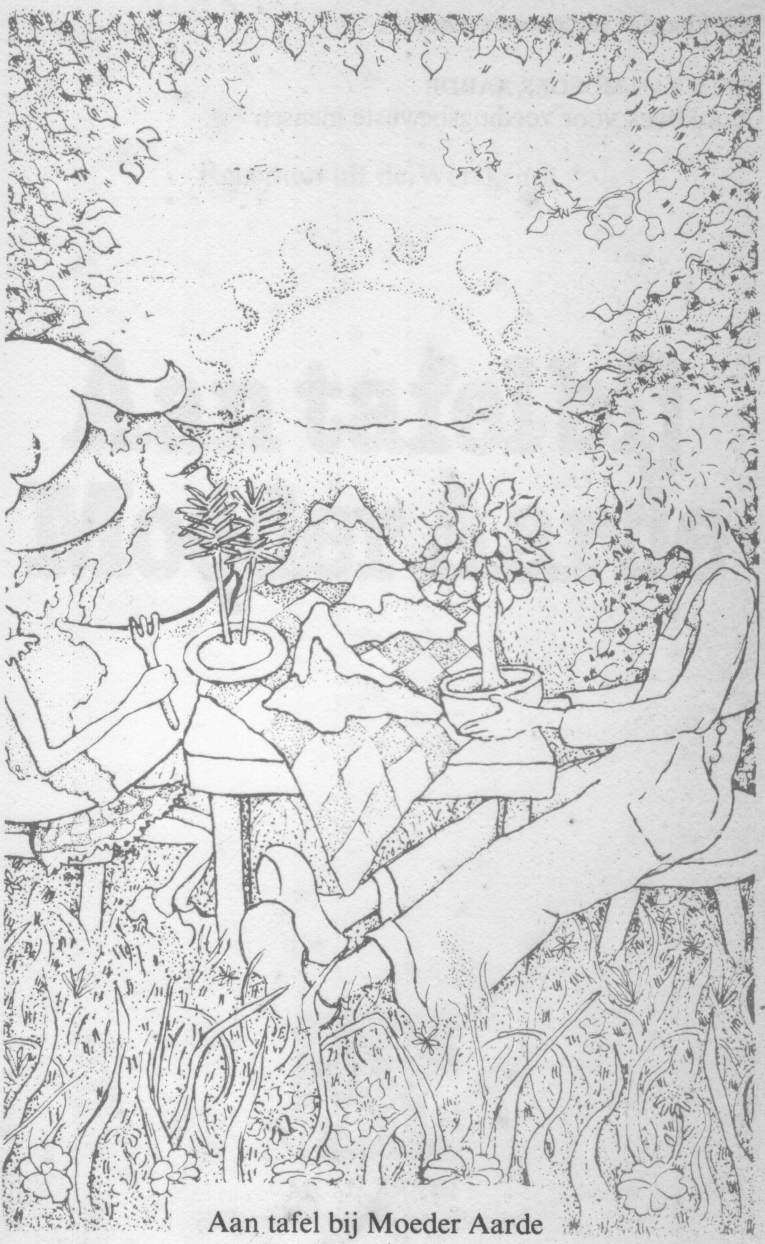
Aan tafel bij Moeder Aarde

Recepten uit de vegetarische keuken



Aan tafel bij Moeder Aarde

RAADGEEP &
BERREVOETS
BOEKVERKOPERS
DOETINCHEM

Bij Elsevier verscheen eveneens:

ETEN VAN MOEDER AARDE
Kookboek voor voedingsbewuste mensen

Recepten uit de Werfkring

Aan tafel bij Moeder Aarde

MCMLXXVIII
Elsevier - Amsterdam/Brussel

Illustraties: Ciska

© MCMLXXVIII Elsevier Nederland B.V., Amsterdam/Brussel
D/MCMLXXVIII/0199/344 ISBN 90 10 02229 3

Deze uitgave is verzorgd door B.V. Uitgeversmaatschappij Elsevier Focus

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Inhoud

Voorwoord 7
Inleiding 9
De soepen 10
Groentebouillon 10
Uiensoep 10
Pompoensoep (zomersoep) 11
Witte bonensoep 13
Boekweit-preisoep 13
Gemengde groentesoep 14
Spinaziesoep 14
Komkommersoep 15
Rijstsoep 15
Linzensoep 15
Bietensoep 16
Bloemkoolsoep 16
Bruine bonensoep 17
Posteleinsoep 18
Basilicumsoep 19
Bleekselderijsoep 19
De granen 22
Gierst als hoofdgerecht 22
Gierstepap 23
Gierstepudding 23
Gierstepannekoekjes 24
Giersttaart met sesamzaad 25
Basisrecept voor droge, loskorrelige boekweit 34
Boekweit en hasja 34
Karnemelkse brij 35
Boekweitkoekjes 35
Boekweit met uienvlokken 36
Zilvervliesrijst 36
Rondgraanrijst 36
Kerrierijst 37
Rijst met schorseneren 37
Gerst als hoofdgraan 38
Gerst met bramensap 38
Gerst, boerenkool en appels 38
Gistbrood 40
Zuurdesembrood 43
Honingbrood 44
Gebak uit de werfkring 46
Deeg voor de bodem van kwark en appelgebak 46
Kwarktaart 46
Sojakoeken 47
Sesamkoeken 48
Vulling voor appeltaart 48
De pannekoeken 52
Pannekoeken 52
Pannekoekvulling 52
Kwarkpannekoekjes 53
Haverkoekjes 53
Hartige haver-gerstkoekjes 53
Pannekoektaart met gelei 54
De sausen 55
Sojasaus 55
Geroosterde boontjes 55
Tamariesaus – tevens basisrecept 56
Tahinsaus 56
Hazelnootsaus 57
Paprikasaus 58
Uirensaus 58
Gembersaus 59
Kerriesaus 59
Volkorensaus 60
Rode mierikwortelsaus 60
Blanke mierikwortelsaus 60
Blanke mieriksaus (2) 62
Kaassaus 62
Knoflooksaus 63
Preisaus 66
Komkommersaus 66
Tomatensaus (bij gevulde pannekoeken) 67
Preisaus 68
Champignonsaus 69
Champignonragout 69
Linsensaus 70
De groenten
Witte kool 72
Postelein 73
Spinazie 73
Rode kool 73
Groene kool met kerrie 74
Prei met appel 74
Winterwortelen 75
Bieten 76
Andijvie met parikaschotel 76
Appelmoes met variatie 78
Topinamboer 79
Topinamboerbeignets 80
Topinamboer met zoetzuur 80
De gevulde groente – en ovenschotels 81
Gevulde paprika 82
Gevulde paprika variatie 82
Gevulde courgettes 83
Gevulde aubergines 84
Spinaziebroodjes 85
Andijviebroodjes 86

Linzenballetjes 87
Ovenschotel van courgettes 87
De salades 89
Spinazierauwkost 89
Rauwkost voor jonge postelein 89
Andijviesla 90
Andijviesla (eerste variatie) 90
Andijviesla met komkommer (tweede variatie) 91
Zuurkoolsalade 92
Rodekool salade 93
Bietjes met appel 93
Een variatie op deze salade 93
Salade van witte kool 94
Salade van groenekool 95
Bleekselderijsalade 96
Witlofsalade 97
Witte bonen met tomaten 98
Salade van sperziebonen bleekselderij en tomaat 98
De slanke lijn 101
Slanke lijnmenu A 103
Slanke lijnmenu B, afslanken volgens de harde methode 105
Gemengde groentesap 106
Terug naar de natuur 107
Gerecht van paardebloemwortel 107
Gerecht van kleinhoefblad 107
Brandnetel 108
De zuivel 110
Kaasfondue 110
Salades bij kaasfondue 110
Vruchtenmuesli 111
Appelmuesli 111
Zomermuesli 113
Wintermuesli 113
Muesli special 114
Kroeska 115
Kwarktaart 120
Kwarksausjes bij rauwkost 121
Kwark maken met stremsel 119
Wei 119
Sinaasappelkwark 122
Kaaskwark 122
Appelkwark 122
Kruidenkwark 123
Rode kwark 123
Kwark toe 124
De kruiden 125
Basilicum 126
Bieslook 127
Marjoraan en marjolein in de keuken 128
Knoflook voedsel bij uitnemendheid 128
Selderij en selderijzaad 129
Peterselie 130
Over kervel en aardbeien 131
Het merkwaardige bonenkruid 132
Kervel 133
Kervel als gezichtswater 133
Hysop 133
Lavas 134
Pepermint 135
Kamille 135
Linde 136
Vlierbloesem 136
Vlierazijn 137
De roos 137
Hybiscus 138
Melisse 138
Sint Janskruid 138
Kruidenmengsel voor de ochtend 139
Avondthee 140
Over Mu-thee 140
Koffie verkeerd 141

Kleine oorzaken kunnen grote gevolgen hebben

Een kleine oorzaak? Vanzelfsprekend is het heerlijk voor een patiëntje en zijn ouders, wanneer een telkens terugkerende ontsteking met eenvoudige middelen definitief wordt genezen.
Artsen die natuurgeneeswijze toepassen vinden het fijn een jeugdige patiënt te behandelen voor oorontstekingen, keelaandoeningen en grote amandelen, omdat kinderen meestal verrassend snel reageren op zo'n therapie.
Zulke artsen proberen in de eerste plaats hun patiënten te genezen, maar daarnaast propageren ze een gezonde leef- en voedingswijze voor iedereen, omdat die de beste kansen biedt op behoud en verbetering van ieders gezondheid.
Het komt meermalen voor, dat de genezing van een gezinslid een keerpunt betekent voor het gehele gezin, omdat het overschakelt op gezonde voeding en op een betere leefwijze, hetgeen positieve gevolgen heeft voor ieders gezondheid. Dat is vaak het eerst te merken aan het gebit, waaraan de tandarts steeds minder hoeft te herstellen.
Het echtpaar Verdorst reageerde met een totale overschakeling; de baan werd opgezegd om een reformhuis en een vegetarische eetgelegenheid te starten.
Het eist wel beider inzet om met enthousiasme en toewijding zo'n eigen zaak op te bouwen. Als zij ook nog eens de moed opbrengen om de gezonde ideeën verder te verbreiden via een boek met recepten uit de praktijk, is mij dit zo sympathiek, dat ik dit boek graag wil aanbevelen. Ik wens ieder een nadere kennismaking toe met dit idealistische echtpaar; hetzij via het reformhuis of het restaurant, hetzij via dit boek met gezonde, verantwoorde recepten.

Tine Kaayk, arts

Waarom wij juist dr. Tine Kaayk om een voorwoord vroegen, of: 'de gevolgen van een oorontsteking'

Ruim twaalf jaar geleden werd een van onze kinderen getroffen door een bijzonder vervelende kwaal. Een periodiek optredend oorpijntje uitte zich plotseling in een acute oorontsteking.
De huisarts schreef druppeltjes voor; eerst zwak en weinig en later sterker en meer. Op het laatst werd het zoveel, dat je er bang van werd als je ernaar keek. Het hielp echter niet en ten slotte werd zelfs een operatie ter sprake gebracht. Uiteraard bestond er het risico van doofheid aan een oortje, maar goed, zo kon het echt niet langer.
In die nare tijd lazen we over dr. Tine Kaayk. Het was een wat smalend artikel, maar toch grepen we het als een strohalm vast.
Dr. Kaayk bekeek ons kind, hoorde ons vermoeid gejammer aan en zei toen iets, dat wij nooit zullen vergeten: 'Ach ach, die dokters toch'. Daarna ging ze zitten en schreef enige eenvoudige planten- en mineraalrecepten voor.
Ze deed nóg iets; ze wees ons op onze verantwoordelijkheid en ze legde uit, dat we de kwaal zélf in stand hadden gehouden en mogelijk zelfs hadden veroorzaakt met industrieel voedsel. We luisterden niet naar de taal van het lichaam.
Wij zijn wat bedremmeld weggegaan, maar we hebben ervan geleerd. Die kennis, waartoe Tine Kaayk de aanzet gaf, kunnen wij mogelijk ook overdragen aan u. Vandaar!

O ja, hoe het verder met die oorpijn is gegaan? Dankzij een ui-omslag verminderde de pijn vrijwel direct. Na een week was die omslag niet meer constant nodig en na drie weken was de ontsteking weg.

Inleiding

Met Aan tafel bij Moeder Aarde – recepten uit de Werfkring – is het eerste vegetarisch kookboek uit de praktijk verschenen.
Alle recepten zijn door ons geproefd en beproefd in het eethuis. Wie wel eens onze gast is geweest aan de Oude Gracht te Utrecht zal hebben ervaren met hoeveel smaak de tientallen eters hun kleurig opgediend bord leeg aten.
Dit boek verschilt van het standaard vegetarisch kookboek. Aardappelrecepten vindt u er bijvoorbeeld niet in vermeld. Niet omdat aardappelen niet gezond zijn, want biologische aardappelen zijn zelfs heel gezond. Claziena houdt niet van aardappelen en dit boek is nu eenmaal een neerslag van tien jaar huisvrouwelijke keukenkunst, die is verfijnd en grootschalig gemaakt in de Werfkring.
We treffen in dit alternatief kookboek vele tendensen aan van de yin-yangfilosofie, wat de voeding betreft. Dit is echter steeds als aansluiting op de westerse landbouwgewassen en als aanvulling op de westerse denkwijze. Zo zal er hopelijk een synthese groeien tussen de elkaar vaak zo heftig bekampende richtingen. Het is belangrijk dat die synthese wordt gevonden, want de jongere, bewust zoekende mensen denken vaak dat het slechts aan George Oshawa, de verbreider van de macrobiotiek, is te danken dat er een vurige fakkel is gejaagd door de stoffige keuken van vette lap en hap.
Het vegetarisme heeft zeer zeker geprofiteerd van de inzichten en de geweldige energie van Oshawa, maar de opkomst van de Japanse voedingsleer viel juist in een periode dat miljoenen over de hele wereld zich afwendden van de gedenatureerde voedingsmiddelen, die geheel ten onrechte levensmiddelen worden genoemd.
Het is jammer, dat Oshawa geen hand heeft gereikt naar onze grote natuurartsen als Bircher Benner, Waerland, Nolfi en anderen.
Geen sektarisch boek dus, maar gewoon begrijpelijke lectuur over gezond en verantwoord voedsel. Kook lekker en eet smakelijk!

De soepen

Groentebouillon

Groentebouillon komt regelmatig voor in onze soeprecepten. De bouillon kan worden gemaakt van een bouillonblokje, maar bouillon die we zelf hebben getrokken van allerlei groenten is veel smakelijker. De bereiding is niet moeilijk. U kunt er alle soorten groente voor gebruiken, zoals de lelijke bladeren van prei, een stronkje bloemkool, wortelen en slablaadjes.

Verdere benodigdheden:
1 ui
3 kruidnagelen
peperkorrels
jeneverbessen
1 stukje foelie
1 stukje gemberwortel

Schil de ui en prik er 3 kruidnagelen in. Voeg nog wat geplette peperkorrels, jeneverbessen, een stukje foelie en gemberwortel toe. Doe alles samen met de groenten in een flinke pan met water en laat de bouillon zo'n 1½ uur trekken, niet koken.
Lekker en niet duur!

Uiensoep

1 kg uien
1 theelepel gemalen koreander
1 theelepel gemalen lavaswortel
2 eetlepels volkorenmeel
groentebouillon
enige eetlepels tamari
250 g geraspte oude kaas

Snipper de uien en bak ze bruin in olie, samen met een theelepel koreander en een theelepel lavaswortel. Als het geheel bruin genoeg

is, voegt u het volkorenmeel toe. Roer snel en krachtig met de pollepel tot het meel is opgenomen door de olie. Doe er onder constant roeren bouillon bij tot een stevige gladde massa ontstaat, die niet meer zal gaan klonteren, wanneer u haar verder verdunt en de tamari toevoegt.
De hoeveelheid tamari is afhankelijk van de gewenste sterkte. In ieder geval moet de soep mooi bruin zijn. De kaas kan door de soep worden geroerd, maar het is aardiger om ze vlak voor het opdienen over de gevulde soepborden te strooien.

Daar deze soep vrij voedzaam is, kan ze heel goed als maaltijdsoep dienen.
We geven er een volkorenboterham bij.

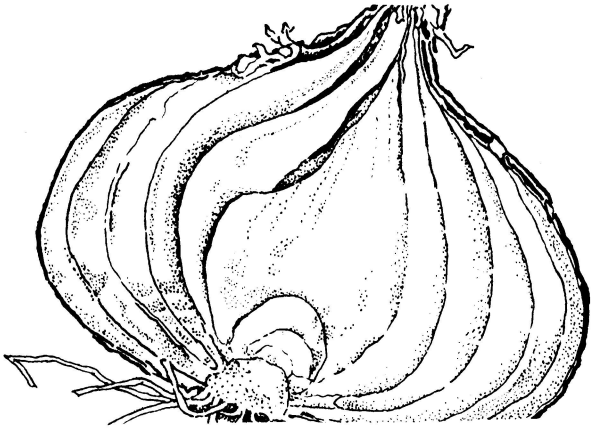
Pompoensoep (zomersoep)

1 kg pompoen
preibladeren
500 g uien
6 kruidnagelen
2 stukjes foelie
2 laurierblaadjes
5 geplette pimentkorrels
5 geplette jeneverbessen
2 theelepels kerrie
1½ eetlepel bloem
zout
peper
verse lavas of peterselie

Snijd de pompoen in blokjes, voeg een liter water toe. Doe hierbij wat fijngesneden preibladeren, 1 ui, waarin 6 kruidnagelen zijn geprikt, de stukjes foelie, de laurierblaadjes, de pimentkorrels en de jeneverbessen, die van te voren zijn geplet. Kook het mengsel 1 uur en wrijf het dan door de zeef. Snijd de overige uien aan ringen en fruit ze in olie, samen met de kerrie. Let er op, dat de uien niet te bruin worden en strooi er 1½ lepel bloem over, althans zoveel als door de olie wordt opgenomen. Voeg nu in gedeeltes de gezeefde pompoenpuree toe tot de gewenste dikte is bereikt. Breng de soep, zover nodig, op smaak met peper en zout.
Vers gesneden lavas of, als dit niet verkrijgbaar is, verse peterselie, maken de soep nog heerlijker.

Wie de uien niet eert, is zijn voedsel niet weert

Schil of snijd uien nooit van tevoren. De vluchtige elementen in de ui gaan een verbinding aan met zuurstof, waardoor een versnelde omzetting plaatsvindt. Dit veroorzaakt gasvorming en maagpijn.
In ons restaurant, waar geweldig veel uien worden verwerkt heeft niemand ooit problemen met gerechten, omdat we de uien altijd kort voor de bereiding schillen en aanbakken. Dit aanbakken gebeurt natuurlijk met koudgeperste olie. Als voedingsmiddel staat de ui, ondanks zijn doordringende geur in bijzonder goede reuk. De ui heeft een hoog fosforgehalte en fosfor sterkt het geheugen en verlaagt de bloeddruk. Ook als darmreiniger is de ui van grote waarde. Verdere heilzame stoffen in de ui zijn: glycocide, dat op mosterdolie lijkt, maar wel zachter is, verder etherische oliën, de vitaminen A, B1 en B2, E, H, K en P en een rijkdom aan minerale zouten.

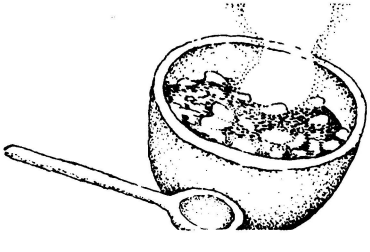


Een kleine gezondheidstip uit de volksgeneeskunde is in dit kookboek toch wel op zijn plaats: rauwe uien werken vaak heel heilzaam op gezwollen klieren. We snijden een ui in grove plakken en vouwen die tussen verbandgaas. We brengen dit compres aan op de gezwollen plaats, meest in de hals achter het oor. Na verloop van een halfuur merkt men de heilzame werking en kan het compres worden verwijderd.
Overigens, regelmatig een bruine boterham met een schijf rauwe ui eten is een preventief middel tegen verkoudheid.

Witte bonensoep

groentebouillon
250 g witte bonen
250 g uien
500 g tomaten
1 eetlepel basilicum
1 eetlepel bloem
zout
mespunt foelie

Maak een sterke groentebouillon en laat de gewassen witte bonen hierin een nacht weken. Kook dan de bonen in een uur gaar. Als de bonen langer moeten koken, zijn ze waarschijnlijk overjarig.
Bak de uien in hete olie tot ze glazig zijn en doe er dan de in stukken gesneden tomaten bij. Laat ze even doorbakken. Voeg nu basilicum toe en vervolgens de bloem tot de olie is opgenomen. U verdunt de dikke massa met het vocht van de bonen. Breng de soep eerst met zout en foelie op smaak en voeg dan pas de bonen toe.



Boekweit-preisoep

1 kg prei
groentebouillon
1 kopje gare boekweit
ca. 300 gram geraspte kaas
1 theelepel vers gemalen mierikwortel

Bak de gesneden prei in een bodem olie half gaar. Doe de groentebouillon en de gare boekweit erbij en laat het mengsel 10 minuten zacht pruttelen. Breng de soep op smaak met zout en vers gemalen mierikwortel (ook in een potje verkrijgbaar) en bestrooi de volle soepborden voor het opdienen.

Gemengde groentesoep

Gemengde groentesoep kan van allerlei soorten groente worden gemaakt, maar kook alle soorten nooit tegelijkertijd.
U leest dan ook steeds: eerst de wortelen 15 minuten, dan de knolselderij en als laatste de prei. De bloem wordt altijd als laatste toegevoegd. Hoeveel dit dan moet zijn, hangt af van de hoeveelheid vocht uit de ingrediënten.
Het lijkt vaak overdreven steeds weer de volgorde van de groenten te noemen en u zult het na een poosje ook zelf automatisch goed doen. Voor de beginner in de vegetarische keuken is het echter noodzakelijk steeds weer de volgorde aan te geven.

Ook de zelfgemaakte bouillon brengen we steeds ter sprake. We vermelden slechts de basisbouillon, maar uw eigen inbreng geeft beslist iets extra's aan de sausen.
Verse kruiden voegt u steeds het laatst toe, behalve wortels en stelen, zoals lavas en selderij, maar dit blijkt vanzelf. Er is met tuinkruiden één merkwaardig ding aan de hand: selderij en peterselie harmoniëren niet, terwijl het beide uitgesproken keukenkruiden zijn. Ook in het veld zijn ze niet op elkaar gesteld. Ze moeten dan ook ver uit elkaar worden verbouwd.
Er zal wel een verklaring zijn voor die aversie, want ook natuurgenezers adviseren bij rauwkostdieeten: geen selderij en peterselie in één gerecht.

Spinaziesoep

500 g spinazie
2 uien
2 eetlepels volkorenmeel
groentebouillon
zout
peper
1 potje zure room

Was de spinazie, laat ze goed uitlekken en snijd ze fijn. Snipper nu de uien en fruit ze in een laagje hete olie. Doe de spinazie erbij en blijf deze roeren, terwijl ze bakt. Gaandeweg laat de spinazie haar vocht los en dat is het moment om het volkorenmeel erdoor te roeren. Als het geheel goed is gemengd, voeg dan met kleine scheutjes de groentebouillon toe. Denk erom dat de soep blijft koken, omdat anders het volkorenmeel niet gaar wordt. Als de soep de gewenste dikte heeft bereikt, afmaken met zout en peper en zure room.

Komkommersoep

2 uien
1 theelepel kerrie
1 komkommer
½ eetlepel bloem
groentebouillon
zout
witte peper
verse dille

Fruit de gesnipperde uien samen met de kerrie in hete olie. Snijd de komkommer in blokjes en doe die in de pan. Fruit de blokjes tot ze glazig worden en voeg dan de bloem toe. Blijf goed roeren en verdun het mengsel geleidelijk met groentebouillon tot de juiste dikte is bereikt. Maak de soep af met zout en witte peper en eventueel nog een blokje groentebouillon. Strooi vlak voor het serveren dillegroen over de soep.

Rijstsoep

1 kop gare rijst
2 stronkjes witlof
1 liter groentebouillon
mespunt foelie
zout
geraspte kaas

Laat de rijst samen met de fijn gesneden witlof 15 minuten zacht koken in de groentebouillon. Voeg zout en foelie toe en serveer de soep met geraspte kaas.

Linzensoep

1 kop linzen
3 takjes verse tijm
250 g wortelen
500 g prei
zout

Kook de ongeweekte linzen gaar in ruim water. Kooktijd ca. 45 minuten. De linzen mogen beslist niet geweekt zijn, omdat u dan een papperige soep zou krijgen.

Voeg direct bij het opzetten 3 takjes tijm toe. Dit kruid is bijna altijd verkrijgbaar en u kunt het erg lang bewaren, wanneer u een heel plantje koopt. Nu neemt u twee pannetjes en in allebei doet u een laagje olie. In het een stooft u de stukjes gesneden wortel, in het ander de fijngesneden prei. Dit, omdat prei en wortel niet even snel gaar zijn.
Als de drie ingrediënten gaar zijn, voegt u ze bij elkaar. Waarschijnlijk moet er dan nog wat water bij. Proef of er nog zout bij moet.
In plaats van wortelen kunt u ook knolselderij gebruiken, in de tijd, dat deze lekker sterk van smaak is. Wortelen én knolselderij passen niet samen in deze soep.

Bietensoep

1 eetlepel dillezaad
500 g uien
2 rauwe bieten
2 eetlepels volkorenmeel
scheutje honingazijn
2 potjes biogarde yoghurt
mespunt zwarte peper

Verhit een laagje olie en bak hierin even het dillezaad.
Voeg de gesnipperde uien toe en roer ze om en om tot ze gaan kleuren. Dan komen de rauwe, geraspte bieten – denk erom geen gekookte! – erbij. Laat het geheel al roerend even bakken en strooi er het volkorenmeel bij. De stijve massa verdunt u met kleine scheutjes heet water. Zo ontstaat een dikke gladde massa, die u later verder kunt verdunnen tot de gewenste dikte. Nu draait u de hittebron laag en als de kook van de soep is, voegt u een scheutje honingazijn toe. Als laatste klopt u de biogarde yoghurt door de soep.

Bloemkoolsoep

1 flinke bloemkool
2 uien
mespunt foelie
2 eetlepels bloem
groentebouillon
¼ l slagroom
zout
witte peper

Maak de bloemkool schoon en snijd de stronk eraf. Kook de stronk in weinig water gaar en druk hem dan door een zeef. Kook ondertussen de roosjes van de bloemkool zó, dat ze nog iets hard blijven. Verhit nu een laagje olie in een emaille pan en fruit hierin de gesnipperde uien en de foelie. Laat ze niet te bruin worden. Nu de bloem erbij. Er ontstaat een dikke massa, die zich snel aan de bodem van de pan kan hechten. Flink roeren met een houten pollepel is daarom vereist. Voeg langzaam, met kleine scheutjes, groentebouillon toe aan de dikke massa; net zolang tot de soep de gewenste dikte heeft. Doe dan de gezeefde bloemkoolstronk en de bloemkoolroosjes bij de soep.
Nu wordt de slagroom toegevoegd. Deze mag niet stijf zijn, maar moet zodanig worden geslagen dat de room nog heel licht loopt. Voeg eventueel zout toe en strooi als laatste wat vers gemalen witte peper over de soep.

Bruine-bonensoep

250 g geweekte bruine bonen
1 eetlepel lavaswortel
3 uien
2 theelepels kerrie
1 theelepel gemberpoeder
1 mespunt laurier
1 eetlepel bloem
tamari
geconcentreerd appelsap

Kook de bruine bonen samen met de gesneden lavaswortel in 1½ uur gaar. Bak de gesnipperde ui, de kerrie, de gemberpoeder en de laurier in olie mooi bruin. Strooi er een eetlepel bloem over en roer alles goed door elkaar. Verdun het mengsel met het vocht van de bruine bonen. Stamp een deel van de bonen fijn en bewaar de rest als vulling. Voeg nu alles bij elkaar en breng de soep op smaak met tamari en eventueel een scheutje ingedikt appelsap.

De laurier

De blaadjes van de laurierboom – Laurus nobilus – kunnen we aan bijna elke bouillon toevoegen. De smaak is wat bitter en kruidig. We kunnen laurier heel goed laten meekoken met peulvruchten, waardoor de saaie basissmaak hiervan wordt opgeheven.

Laurier bevat een vluchtige olie, die we ook wel in mosterd aantreffen; minder sterk in het blad dan in de bes.
Deze olie werkt waarschijnlijk als antisepticum tegen besmetting met verkoudheid. Wanneer we zelf een sierlaurierboompje hebben kunnen we de blaadjes daarvan drogen door ze tussen 2 plankjes te leggen. Na een dag of 14 hebben we goede laurierblaadjes. Bij het drogen in de zon worden de blaadjes bruin.

Over zuring

De veldzuring – rumex acetosa – komt nog zeer overvloedig voor in weilanden. Ook zijn er kwekers, die ze kweken voor delicatessenzaken.
Hoewel het blad van de gekweekte zuring groter is en de steel sappiger is de smaak van beide soorten gelijk: behoorlijk zuur.
U zult merken, dat we de zuring maar in enkele gerechten van de vegetarische keuken gebruiken. In vleesgerechten zal zuring veel meer worden gebruikt.
In de homeopathie wordt zuring regelmatig toegepast als heilzaam middel bij heftige huidaandoeningen, zowel in- als uitwendig. Ook gewoon in de huishouding heeft de zuring altijd zijn toepassing gehad. Al wat vet en kleverig is wordt opgelost door de scherpe zuren van dit veelzijdig plantje. Met het aftreksel van een paar takken verwijdert u het vuil van de stoelbekleding. U kunt er inktvlekken mee oplossen en maakt de ramen er mooi glanzend mee. Zuringaftreksel is beter dan azijn om zilveren bestek te doen glanzen.
Wel geldt voor zuring, evenals voor spinazie, een waarschuwing: gebruik de plant niet, wanneer u gevoelig bent voor reuma.

Posteleinsoep

500 g postelein
2 grote uien
1 eetlepel bloem
pittige groentebouillon
1 kop gare rijst
1 takje zuring
zout
1 potje zure room of slagroom

Fruit de gesnipperde uien in olie. Was de postelein, laat ze goed uitlekken en snijd ze zeer fijn. Bak ze dan tot ze slinkt en roer de

bloem er doorheen. Verdun het mengsel vervolgens met groentebouillon tot het een dunne soep wordt. Dit is nodig, omdat de rijst, die we nu toevoegen, nog behoorlijk uitzet. Als de soep met de rijst 15 minuten zachtjes heeft geprutteld, maken we hem af met de zuring, zout en zure room. Als er geen zuring is, kan ook wat vers of gedroogd bonekruid worden gebruikt.

Basilicumsoep

500 g uien
750 g witte kool
2 eetlepels basilicum
2 eetlepels bloem
2 theelepels gemalen mierikwortel (verkrijgbaar in glas)
zout
witte peper

Bak de gesnipperde uien in ruime olie tot ze glazig zijn. Doe er dan de zeer fijn gesneden of geraspte kool en de basilicum bij. Schep het mengsel af en toe om, zodat de kool gaar bakt.
Als de kool knapperig is, dus bijna gaar, voeg dan onder voortdurend roeren de bloem toe. Blijf roeren en voeg gaandeweg scheutjes water of, nog lekkerder, scheutjes groentebouillon toe. Pas als de soep de juiste dikte heeft, afmaken met zout, peper en mierikwortel. De mierikwortel moet wel eerst in water worden opgelost om klonteren te voorkomen.

Bleekselderijsoep

1 liter bouillon van selderij
vers selderijblad
3 selderijstengels
1 ui
5 kruidnagelen
1 stukje foelie
1 laurierblad
5 geplette peperkorrels
vers gemalen peper
5 geplette pimentkorrels
5 geplette jeneverbessen
preibladeren
½ kopje gare rijst
2 eetlepels verse room

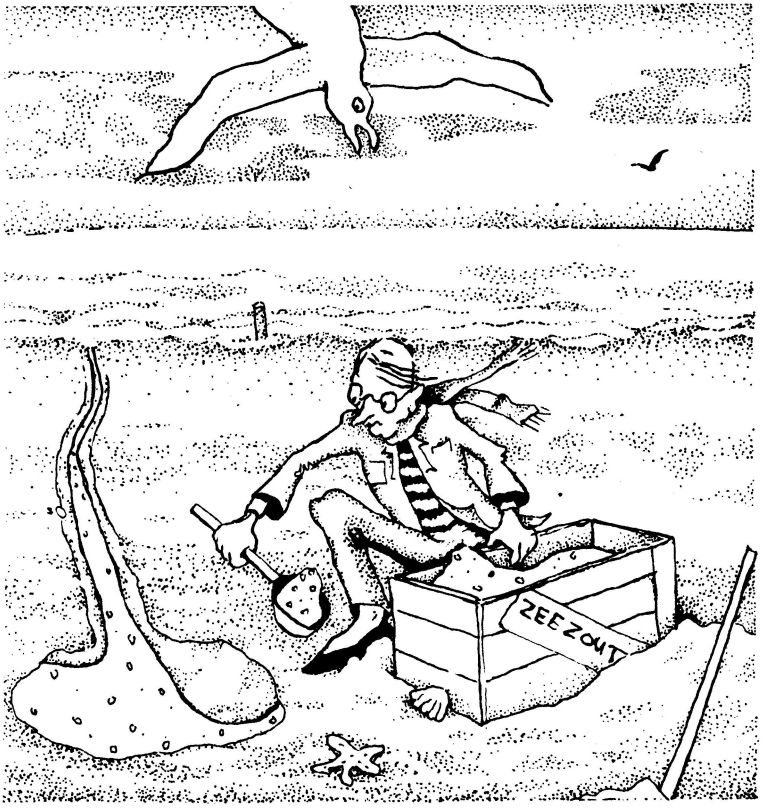
Bewaar altijd het kookvocht van selderij, want hiervan kunnen we een pittige bouillon trekken met selderijblad, ui, kruidnagelen, foelie, laurierblad, peperkorrels, pimentkorrels, jeneverbessen, gemberwortel en preibladeren.
Zeef de bouillon en vul deze met gare rijst, stukjes gare selderijstengel en veel fijn gesneden selderijblad.
Maak de soep af met wat zout en verse room. Voeg als laatste de vers gemalen peper toe.

Zeezout... een bron van gezondheid

In een gezonde keuken komt keukenzout, of wel natriumchloride niet voor. In zijn zuivere vorm is het zout giftig, maar het verliest veel van zijn schadelijkheid bij het verteren door andere complementaire mineralen en organische bestanddelen van het begeleidend voedsel.
Erger nog is, dat het vacuümzout, zoals wij het kennen, een forse reeks gevaarlijke bewerkingen heeft ondergaan om het een passende vorm te geven voor de economische voedselketen. Dat de industriële bewerkers geen aandacht schenken aan gezondheid is wel bekend.
Het geraffineerde natriumchloride is van een zelfde substantie als het zout dat door de chemische industrie in enorme hoeveelheden wordt gebruikt. Het mist alle bijzouten die voor de mens essentieel zijn, zoals het waardevolle magnesiumchloride. Dit onttrekken aan het zout geschiedt op een manier die het produkt niet direct ten goede komt.

Wij kunnen over vacuümzout nog veel meer zeggen, maar laten wij ons liever bepalen tot het zeezout. In het algemeen wordt dit zout gewonnen aan de Middellandse Zee.
Het zeewater wordt in diepe kuilen, de zogenoemde zoutpannen, geleid. In die zoutpannen verdampt het water in enige maanden tot een 50 cm dikke zoutlaag achter blijft. Dit Middellandse zeezout is mooi blank, in tegenstelling tot het oceaanzout, dat grauwer is door een rijkere flora van het zeewater.
Het verdampingsproces door de zon maakt zeezout dus letterlijk ge-zond. Welke krachten de zon nog toevoegt aan zeezout, laat zich hier moeilijk uiteenzetten. We kunnen wel stellen, dat door de zonnestralen levenskracht wordt toegevoegd.
Ontleden wij het zout, dan zien we als voornaamste het natrium. Zonder dit kalkzout is geen leven mogelijk. Natrium is met zijn bijzouten de hoofdstimulator van zenuwen, hart, spieren en bijnier.

Kalium is ook in een kleine dosis aanwezig. Het is de tegenhanger van natrium. Wij vinden het in de cellen, terwijl natrium zich bevindt in het vocht tussen de cellen.
Calcium, dat massief aanwezig is in ons beendergestel, speelt een grote rol in het hele stofwisselingsgebied. Magnesium is zeer rijk vertegenwoordigd in zeezout en waarschijnlijk vinden wij hier de stoffelijke uitdrukking van de zonnekrachten op de eindeloze zeeën. Het gehalte is ca 1,28 g per kg zeezout. Magnesium vinden we ook in biologisch zuivere groenten, maar bijna niet in kunstmestprodukten.
Aangetoond is, dat een magnesiumtekort vervroegde ouderdomsverschijnselen ten gevolge heeft.



De granen

Gierst als hoofdgerecht

250 g gierst (3 kopjes)
1 ui
zeezout
kruiden: paprikasnippers, oreganoblad en lavaspoeder

Doe een bodem olie in de graanpan en laat deze goed heet worden. Snipper de ui fijn en bak die in de olie aan. Doe nu de gierst erbij. De gierst mag u nooit van te voren wassen, omdat u dan spetters krijgt.
Houd de hittebron hoog en roer met een houten pollepel tot de gierst is geroosterd. U ruikt dan een wat nootachtige geur.
Draai nu de hittebron laag en giet snel evenveel kokend water als gierst (dus 3 kopjes) bij het mengsel. Doe direct het deksel op de pan, zodat er geen stoomverlies optreedt.
Na enkele minuten is de kook eraf en dan kunnen de kruiden erbij. Deze zijn vers gehakt of gedroogd. Paprikasnippers, oreganoblad en lavaspoeder zijn lekker. Sommige reformhuizen verkopen samengestelde kruiden, maar kruiden toevoegen naar eigen smaak is creatiever.
Voor het elektrisch fornuis geldt een kooktijd van een ½ uur op stand ½. Voor gas is dit de spaarbrander met vlamverdeler. Als de gierst na een ½ uur gaar is, roeren we 'm even om en voegen we wat zeezout toe.
Bij een zoutloos dieet kunt u een kruidenmengsel kopen, dat op basis van lavas is gemaakt. Dit is dus zuiver plantaardig en het ontleent zijn smaak aan minerale plantezouten.

Wat gierst is

Gierst is een zeer oud cultuurgewas, dat voorkomt van het zuiden van Rusland tot het noorden van Italië. Mét maïs is gierst een der meest vetrijke, oliehoudende zaden met een uitgesproken laag gehalte

aan koolhydraten. Het goudgele korreltje bevat veel kiezelzuur (Silicea), dat belangrijk is voor de instandhouding van onze beenderen, het haar en de nagels.
In de volksgeneeskunst geldt voor bleekzucht en bloedarmoede geen beter voedingsmiddel dan gierst met abrikozen.

Gierstepap

1 kop gierst
125 g geweekte abrikozen
citroenschil
honing of rietsuiker

Was de gierst in een zeef onder de kraan. Dit voorkomt een melige smaak aan de pap. Zet de gierst dan samen met de abrikozen en een stukje citroenschil op met 4 kopjes water. In die hoeveelheid is ook het weekwater van de abrikozen begrepen. Laat de gierst een ½ uur zacht koken en voeg dan, naar smaak, honing of rietsuiker toe.
Gebruik het liefst dieprode abrikozen, want bleke, zure abrikozen zijn niet gezond.

Gierstepudding

2 kopjes gierst
5 kopjes melk
honing

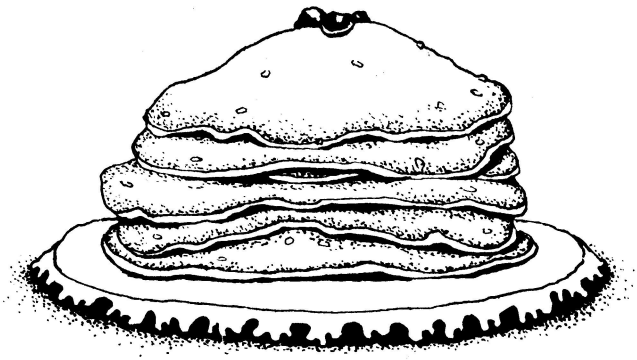
Breng de melk al roerend aan de kook en strooi dan de goed gewassen gierst erin. Draai na 5 minuten de vlam laag en laat de gierst nog een ½ uur zacht napruttelen, tot ze goed gaar is. Voeg dan wat honing toe en giet het mengsel in een schaal. Als de pudding is afgekoeld, kunt u wat verse vruchten ter versiering aanbrengen.

Wanneer u de pudding overgiet met rozehoning heeft u tevens een vriendelijk medicijn tegen een ontstoken keel of pijn aan de slijmvliezen. Waarschijnlijk kunt u de rozehoning niet kopen. In de tijd van de wilde rozen is ze echter eenvoudig zelf te maken.
Pluk enige handen rozeblaadjes, ca 20 g en kook deze 20 min. in 100 g honing. Zeef het mengsel dan voorzichtig en zo is een lekker medicijn voor vele doeleinden gereed.

Gierstpannekoekjes

1 kop gierst
4 koppen melk
1 kop rozijnen
1 citroen
1 theelepel rommelkruid
3 eieren
rietsuiker

Breng de melk met de gierst al roerend aan de kook. Voeg, als de gierst gaar is, een kop rozijnen, de citroenrasp van een citroen, 1 theelepel rommelkruid en 3 tot schuim geklopte eieren toe. Roer alles door elkaar. Schep, als het mengsel niet heet meer is, 3 stijf geslagen eiwitten door het beslag. Vooral niet roeren! Bak nu in olie kleine pannekoekjes en bestrooi ze met rietsuiker.
Als u de pannekoeken feestelijker wilt maken, kunt u de rietsuiker tot poedersuiker malen in een koffiemolen.
Het is misschien niet overbodig te zeggen, dat gewelde rozijnen anders zijn dan gekookte. Wellen betekent 15 min. in heet water laten weken en dan goed afspoelen in een zeef.



Giersttaart met sesamzaad

100 g gierst
¼ l water
50 g rozijnen
1 ei
100 g lichtgeroosterd sesamzaad

Kook de gewassen gierst in het water onder voortdurend roeren gedurende 15 min. Voeg er de gewelde rozijnen aan toe en laat het mengsel dan iets afkoelen. Doe er het losgeklopte ei en het sesamzaad bij.
Vet een bakvorm in en vul deze met het taartmengsel. Bak de taart in 30 min. gaar in een voorverwarmde oven op een temperatuur van 108°.

Het sesamzaad dat u voor deze taart nodig heeft, kunt u zelf roosteren. U schudt het even heen en weer in een hete, iets ingevette koekepan en daarna doet u het direct op een bord. Dit, omdat het erg snel doorslaat. Als u sesamzaad over hebt, kunt u dat gebruiken door de muesli of door groenten.

Rode gierst

Met gierst kunnen we net zo makkelijk variaties maken als met rijst. Kook de gierst op de gebruikelijke manier gaar, maar voeg, gelijk met het water, na het aanbakken bijvoorbeeld 1 eetlepel paprikasnippers toe.
Er zijn reformhuizen die speciale gierst-, rijst- of boekweitkruiden verkopen. Dit zijn meestal mengsels van gedroogde kruiden, van welke de smaak goed harmonieert met het betreffende graan. U kunt ook zelf kruidenmengsels maken.

Over de eigenschappen en waarden der granen

Dit boek zou onvolledig zijn zonder een uiteenzetting over de voedingswaarde en de eigenschappen van granen. Toch rijst vaak de vraag: 'Wat heb je bij de dagelijkse bereiding van de maaltijd aan een opsomming van koolhydraten, eiwitten en vetten?'
Dat die materie weinig belangstelling trekt blijkt uit het feit, dat de hoofdstukken over voedingsleer in de meeste kookboeken ongelezen blijven. Ons inziens komt dat, doordat er geen directe lijn wordt

gelegd naar de toepasbaarheid van de gegeven theorie.
De vorm, waarin wij de kennis over granen willen overdragen is voor sommigen misschien wat moeilijk omdat we meer een beroep doen op het gevoel dan op het nuchtere verstand. Wat we met de kennis kunnen doen wordt duidelijk bij de mueslirecepten. Het granenontbijt geldt als het beste begin van de dag.

De granen, gezien vanuit de alternatieve voedingsleer

Zo'n vijftig jaar geleden toen er nog geen alternatieve voedingsleer bestond, onderwees in Duitsland dr. Rudolf Steiner de biologisch-dynamische landbouw. Hij bracht die kennis niet in een afgerond, afzonderlijk pakket, maar hij plaatste de voedingsleer en de landbouwmethoden als een facet van de antroposofische geesteswetenschap. Terecht ging dr. Steiner ervan uit, dat de mens in hoge mate wordt gevormd door de manier waarop hij zich voedt.
Over biologisch dynamische landbouw, die bij veel telers en consumenten los is komen te staan van zijn achtergrond, zijn vele goede boeken geschreven en omdat iedereen die kan krijgen, gaan we hier niet verder op in.
We gebruiken wel de verdeling of liever de wezenlijke ordening, ook wel temperamenten genoemd, van de granen als uitgangspunt, op de manier waarop dr. Steiner die aangaf.
Bij het woord temperamenten denk je onwillekeurig aan een menselijke gemoedstoestand: vurig, luchthartig, zwaar op de hand aards of gevoelig. Sommige mensen zijn zo emotioneel, dat ze snel in tranen uitbarsten. In meer of mindere mate hebben we allemaal iets van die vier temperamenten, maar dit beeld kunnen we ook toepassen bij de beoordeling van granen als het gaat om hun toepasbaarheid in onze voeding.
Niet alleen dr. Steiner gaf op die manier verbanden weer, de ordening vuur – aarde – lucht – water dateert al van voor onze jaartelling en speelt ook in de moderne fysica nog een rol. Men kent ze daar als de vier 'aggregaatstoestanden': de vier vormen van verdichting.

Haver

Laten we, met het voorgaande in gedachten, de haverplant eens bekijken. We zien, dat zij een slanke halm heeft, dat zij zich hoog opricht, krachtig en toch soepel. In de halm heeft zich als het ware een sterke vitaliteit geconcentreerd. Er is geen sprake van een are, zoals bij andere granen en ook heeft de haverplant geen bladvorming.

Jong en sterk als zij is, verwildert zij ook snel en schiet zij als onkruid tussen de stevige aardse tarwe omhoog.
Het zijn onder meer deze kenmerken, die de gevoelsmens de idee geven, dat haver gerangschikt kan worden onder het element vuur. Maar nu de rationele analyse: het is bijzonder leuk en de moeite waard om het volgend staffeltje te maken:

	in procenten	eiwitten	vetten	koolhydraten
vuur	haver	13	6	67
aarde	tarwe	10	1	75
lucht	gerst	12	3	69
water	rogge	11	2	70

Het vuurelement, zoals we dat ook in het hoofdstuk oliën uiteenzetten, blijkt uit het vetgehalte van 6%. In vet is de warmte opgeslagen. Het eiwitgehalte van 13% vertelt ons dat de energiefactor de hoogste is en als we dan naar het koolhydraatgehalte kijken dan zien we dat dat het laagst is. Koolhydraten zijn het meest aards: zij verbinden de mens het meest met zijn grond. In de alternatieve voedingsleer dienen we te weten wat in de verschillende gevallen beter is: meer of minder neiging naar het aardse, want zo het lichaam functioneert, zo functioneert ook de geest.
Wat heeft dit nu met uw en mijn temperament te maken?
Wel, dit wil zeggen, dat een vurig, enthousiast mens zich wel zal bevinden bij een ontbijt, waarin haver de hoofdmoot vormt. Zo iemand kan bij ziekte ook grote resultaten verwachten, wanneer hij medicijn zoekt in zijn voedsel en mogelijk in de van haver afgeleide homeopathische middelen.
We laten dit onderwerp verder rusten, omdat we u niet te veel willen afleiden van de recepten.
Het is mogelijk, dat u bij het zien van het overzicht zou denken, dat haver door een vetgehalte van 6% dik maakt. Dat zou absoluut onjuist zijn, want bij het vet in granen is altijd sprake van een hoog gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren en het gedraagt zich in het lichaam als een vitamine. De vetten zetten niet aan tot gewichtstoeneming, maar tot wezenlijke prestatiekracht.

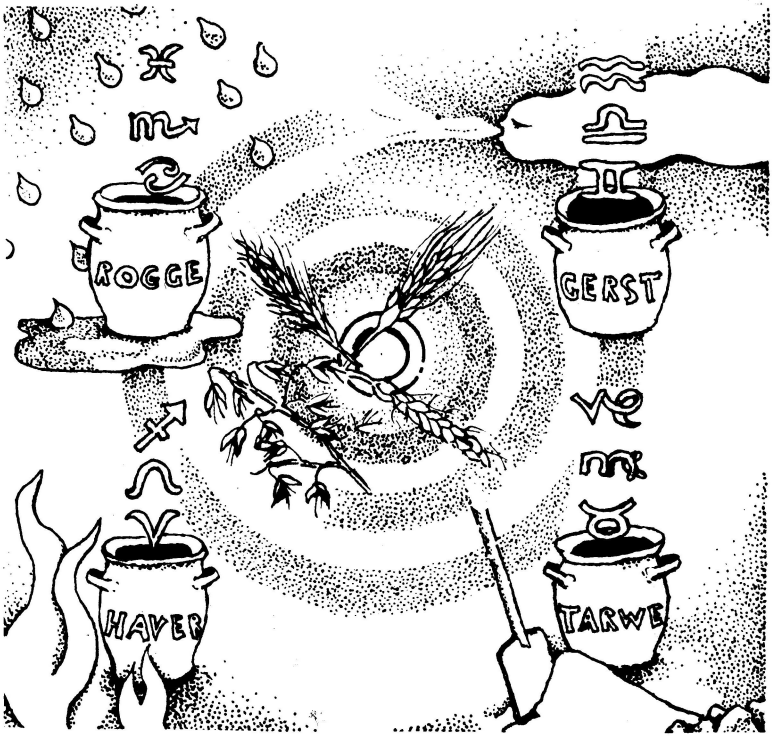
Gerst gezien vanuit de alternatieve voedingsleer

Gerst behoort al zo'n drieduizend jaar tot de ons bekende voedingsgewassen. Gerst vindt men van Egypte tot aan de koude gebieden van Finland. Deze verbreiding van gerst over bijna heel de wereld vindt zijn oorzaak in het gemak waarmee gerst zich aanpast. Met

een beetje regen en niet te zware grond vliegt gerst de bodem uit. Een zaadje groeit tot dorsrijpe are in slechts 70 dagen en die snelle wasdom maakte gerst geliefd bij onze veelvuldig rondtrekkende voorvaderen.
Evenals bij haver passen we bij gerst de inleiding naar temperamenten toe:

	in procenten	eiwitten	vetten	koolhydraten
vuur	haver	13	6	67
aarde	tarwe	10	1	75
lucht	gerst	12	3	69
water	rogge	11	2	70

Zoals haver het vuur symboliseert, zo symboliseert gerst het element lucht. Luchtig en lichtvoetig vergezelt ze de mens. Ze hecht zich niet zo zeer aan één plaats en ook haar uiterlijke vorm varieert. Zelfs het ritme van licht en duisternis heeft niet veel invloed op haar.
Trek op uw gevoel af eens parallellen met mensen die u kent, of met u zelf en lach niet te snel. Kent u die typen, vaak vallend onder de tekens Gemini, Weegschaal of Waterman?
Ze zijn beweeglijk en moeilijk vast te pinnen op één begrip of op één waarheid.
Zo is het ook met die merkwaardige gerst. Ze is 2-rijig in korrelopbouw, maar ook 4- en 6-rijig. In onze streken dwingt men haar tot 4 rijen, maar uit zichzelf blijft ze dat niet.
Ook de duur van het daglicht beïnvloedt gerst niet zo erg. De tijd tot wasdom is steeds zo'n zeventig dagen, of de gerst zich nu ontwikkelt in gebieden met korte of lange dagen.
Als we naar de tabel kijken, dan zien wij, dat het levendragend element, het eiwit, minder aanwezig is dan in haver. Ook de warmteafgifte is geringer. Naar menselijke begrippen vertaald wil dit zeggen, dat gerst meer werkzaam is naar het koele, het luchtige. Het gehalte aan koolhydraten die het stevige, het aardse, vertegenwoordigen, is lager dan van tarwe, die onder het element aarde valt.
Er is nóg een verdeling, die wij in dit verband ook kunnen toepassen en die wellicht bekender is. Dit is de verdeling in de begrippen cholerisch, lymfatisch, sanguinisch en flegmatisch. De gerst nu behoort tot het sanguinisch element.
Het eerder beschreven mensentype zal zich het meest wel bevinden als hij gerst een ruime plaats toekent in zijn voedingspatroon. Wanneer zo'n mens zich zwaar en depressief gaat voelen of als hij wordt gehinderd door verkoudheid en kortademigheid, dan zal die regel zeker opgaan en dan is gerst het voedsel, dat tegelijkertijd dient als medicijn.



Dit kunnen we ook door een analyse van gerst verklaren. Het gehalte aan fosfor, kalium en chloor is bijzonder hoog en energieke mensen onder het 'lucht-teken' zullen deze elementen al spoedig ontbreken.

Rogge

Laten we na al deze opsommingen ons gevoel weer eens inschakelen. Veel steviger dan haver en gerst toont zich de rogge, maar toch minder kort en kordaat dan tarwe. Rogge heeft al een duidelijkere verdichting, oftewel aggregaatstoestand, maar nog niet zodanig als tarwe. Het gehalte aan koolhydraten, de aardse stof, is derde op de lijst, 70%.
We rangschikken rogge onder het element water en dit zegt ons, dat rogge de beste voeding is voor de lymfaticus; de emotionele mens, die neiging toont tot dik worden en die een slap weefselgestel heeft. Voor deze mens is rogge voedsel én medicijn.

Hoe energieker de mens, hoe meer energiebronnen zijn voeding dient te bevatten. De energie van de mensen onder de watertekens – Kreeft, Schorpioen en Vissen – treedt niet zo aan de oppervlakte, maar juist omdat die kracht niet zo stuwend naar buiten is gericht, is bij deze mens de neiging tot opeenhoping van weefselvocht groter dan bij andere temperamenten.
Er is een aantal oorzaken te noemen, waardoor rogge gaandeweg het stiefkind onder de granen is geworden. Die oorzaken zijn voor een groot deel gevoelsmatig. Het grauwe, onaantrekkelijke brood van rogge wordt door velen snel geassocieerd met armoede en gebrek. Het was immers veelal de arme boer, die van zijn zure, veenachtige grond weinig meer kreeg dan rogge en aardappelen.
Vanuit moderne voedingsopvattingen gezien had die arme boer het nog niet zo slecht en het zou beter zijn als zijn nazaten de witte misbaksels verruilden voor een snee roggebrood. De voedingswaarde van rogge is ongeveer gelijk aan die van tarwe, maar het glutengehalte is veel lager. Dit is belangrijk voor mensen die glutenarme produkten moeten gebruiken. Elders geven wij daar een recept voor.
Een andere, belangrijke eigenschap van rogge is, dat het een sterk bloedzuiverende werking heeft. Dit heeft mogelijk te maken met de bijzondere rangschikking van aminozuren.
Rogge is rijk aan fluor (tienmaal zoveel als in wit meel), ijzer, magnesium en zink, dat waardevol is voor de zenuwen.

Tarwe gezien vanuit de alternatieve voedingsleer

Aan de tarwe zelf zien we al, dat deze zich best thuis voelt op de aarde. Het gewas ontwikkelt zich het best in zware, voedzame aarde. Van harde, steenachtige grond of zandgrond moet tarwe niet veel hebben.
Men zou veronderstellen dat het vetgehalte van tarwe hoog is, maar niets is minder waar. In de eerder genoemde rangschikking zien we dat het vetgehalte slechts 1% bedraagt.
Een voorbeeld van efficiëntie van de natuur; het tarwekorreltje heeft in ideale grond niet zoveel behoefte aan energiedragers. Het streeft niet naar omhoog, maar heeft genoeg aan zijn vruchtbare stukje grond. Dit blijkt ook uit het gehalte aan koolhydraten.
Je kunt over het bovenstaande allerlei bespiegelingen houden en vele denkers over de relatie mens–voedsel hebben dat ook gedaan. Zij kwamen zelfs er toe om tarwe van alles en nog wat de schuld te geven, maar dat is nonsens. Tarwe is als ons hoofdvoedsel een verschijnsel van onze cultuur en niet de oorzaak ervan.

Heilzaam lijnzaad

Lijnzaad is even veelzijdig als sesamzaad maar het werkt op andere gebieden in ons lichaam.
De kracht van Sesam komt tot uitdrukking in vele Oosterse vertellingen. Het bekendst is de uitspraak van Ali Baba, die roept: 'Sesam open u'. Echter ook lijnzaad stond hier in het Westen in hoog aanzien. Zelfs zo hoog, dat het aan de goden Donar en Frya was toegewijd.
In de volksgeneeskunde weten wij uit ervaring dat het glanzend bruine lijnzaadje geweldige krachten in zich bergt.
De elders door ons geciteerde dokter Vogel beschrijft de werking van het zaad uitgebreid in zijn boek, vooral in verband met de stofwisseling en darmproblemen. Mevrouw Mellie Uyldert legt weer een ander accent op het lijnzaad. Zij beveelt het sterk aan bij aandoeningen van blaas en nieren. Het slijmerig vocht, dat ontstaat als lijnzaad wordt geweekt in water, is heilzaam voor maag, darm en blaasvlies.
Wie goed en met aandacht kan kauwen, voegt een theelepel heel lijnzaad toe aan zijn muesli en behoudt daardoor een goede darmwerking. Lijnzaad is ook in gemalen toestand verkrijgbaar, maar door de verbinding met zuurstof, die de oliën aangaan, wordt de smaak gauw ranzig. Als men gemalen lijnzaad echter vermengt met honing treedt dit verschijnsel niet zo snel op. Als men zoveel honing toevoegt dat het mengsel vloeibaar is, kan het uitstekend door de pap, yoghurt of muesli worden geroerd. Iets stijver, dus met minder honing, is het mengsel heel geschikt als laxans, dat u voor het slapen-gaan kunt innemen.

Over oliën en vetten

In de vegetarische keuken passen we principieel alleen plantaardige oliën toe. Het is zinvol om te weten op welke wijze dit ook onze gezondheid ten goede komt.
Vetten vormen namelijk het voedingsonderdeel bij uitstek, dat calorieën levert voor de ontwikkeling van spierkracht en warmte.
De verschillende vetten, waaronder wij dus ook de olievorm rekenen, bevatten meervoudig en enkelvoudig onverzadigde vetzuren en verzadigde vetzuren.
Alle dierlijke vetten en ook kokosvet bestaan uit verzadigde vetzuren. De verbranding van verzadigde vetzuren in het lichaam is niet volledig, en dat leidt tot verhoging van het cholesterolgehalte in het

bloed, hetgeen mogelijk vetzucht en – zeker op hogere leeftijd – een grotere kans op aderverkalking tot gevolg heeft.
De onverzadigde vetzuren verbranden wel min of meer volledig. Dan zijn er nog de meervoudig onverzadigde vetzuren, die niet alleen volledig verbranden, maar die ook een rol spelen bij de stofwisseling of zelfs genezend werken. Laatstgenoemde worden ook wel essentiële vetzuren genoemd. Linolzuur is zo'n essentieel vetzuur. We vinden dit, evenals vitamine E, in de kiemoliën van tarwe, zonnebloem, maïs en, vooral niet te vergeten, van de distel, die ons saffloerolie levert.
Linolzuur wordt niet in het lichaam zelf gevormd, evenmin als vitamine E. Het is daarom noodzakelijk dat het met het voedsel wordt opgenomen. Vitamine E bevordert de klierfuncties en het is van groot belang voor een gezonde, doorbloede huid. Een tekort aan dit vitamine stelt de lever voor grote problemen.

Het koud persen van oliën

Het is opvallend hoe weinig mensen, ook reformhandelaren en grossiers, weten wat koud geperst betekent. Je bent snel geneigd te denken dat verhitting nodig is om uit zaden olie te verkrijgen. Dat is ook waar. Koud persen gaat wel degelijk gepaard met een verwarmingsproces. De term koud persen dient ter onderscheiding van andere methodes van oliewinnen.
Er zijn drie hoofdmanieren om olie uit zaden te verkrijgen: Het persen door druk, door extractie en door een vorm van broei. De laatste methode wordt koud persen genoemd.
Uiteraard worden de eerste twee methodes het meest toegepast, omdat deze het hoogste rendement leveren. Kwantiteit boven kwaliteit.
Voor het winnen van koudgeperste olie worden de zaden eerst goed gereinigd en even opgestoomd. Daarna wordt het zaad in perskuipen gestort, waarop, al naar gelang de hoeveelheid, een bepaalde druk wordt gezet. In de zaadmassa ontstaat een warmte van 55 tot 75 ° Celcius. Onderzoek heeft aangetoond dat bij de temperaturen die op deze wijze ontstaan geen biologisch belangrijke bestanddelen van de zaden veranderen.
Als de vereiste temperatuur is bereikt wordt de persdruk verhoogd en dan komt de olie uit het zaad.
Alle koudgeperste oliën zijn gevoelig voor licht en zuurstof en ze dienen dan ook afgesloten op een donkere, liefst koele, plaats te worden bewaard.

Zuivere *zonnebloemolie* wordt geperst uit de gepelde zaden van de zonnebloem. De olie is, wat smaak betreft, ideaal voor sla en andere rauwkost.
Het gehalte aan linolzuur is redelijk en het lecitinebestanddeel is hoog.

Maïskiemolie is zeer geschikt om in te stoven. De olie is iets sterker van smaak dan zonnebloemolie. Onder maïskiemolie vinden we zeer inferieure soorten, die ook nog goudgeel zijn opgekleurd.

Sojaolie is nog iets geprononceerder van smaak. Men kan er uitstekend heet in bakken. De olie is over het algemeen redelijk in prijs en zeer gezond.
Niet iedereen vindt sojaolie lekker in rauwkost. De olie is geel tot groenachtig van kleur.

Wetenswaardigheden over boekweit

Boekweit is de laatste tientallen jaren als algemeen voedingsmiddel nogal in de vergetelheid geraakt, maar voordien was het een belangrijke voedingsbron. Vooral in streken met een arme, zanderige bodem stonden balkenbrij en roggepap meestal dagelijks op het menu.

Boekweit is een inheems gewas. Het is geen graan, maar een grasachtig gewas. Samen met rogge onderscheidt boekweit zich echter nog op een andere manier van de granen.
Daar waar tarwe, gerst en zoveel andere granen zich laten opjagen en misbruiken door kunstbemesting, wijst boekweit dit resoluut af. Liever arm en eerlijk is boekweits devies. Het gewas is dan ook altijd goed; steeds geteeld zonder kunstbemesting en daarom ook zonder pesticiden. Boekweit is sterk. Schimmels en insekten hebben er geen vat op. Ze groeit, en niet te vergeten, bloeit rustig en bedaard. Voordat ze haar zaden offert schenkt ze de boer een krachtige donkere honing met een hoog gehalte aan ijzer en fosfor.
Ontdaan van harde schil en gebroken is boekweit in de handel verkrijgbaar als boekweitgrutten. Hiervan kan een krachtige voedzame pap worden gemaakt. Fijngemalen kopen we het als boekweitmeel, waarover elders in dit boek meer. Van boekweitmeel maken we o.a. heerlijke pannekoeken en poffertjes.
Omdat boekweit geen graan is, is ze glutenarm en boekweit hoort dan ook zeker thuis in een glutenvrij dieet.
Niet alleen jonge mensen, maar vooral ook oudere mensen dienen

boekweit op een hoger peil te schatten. Boekweit bevat namelijk een stof, rutine genaamd. Deze stof wordt door de farmaceutische industrie uit boekweit gewonnen als heilzaam middel tegen aderverkalking.
Hoeveel gemakkelijker en goedkoper is het om regelmatig wat boekweit te eten ter voorkoming van aderverkalking.

Basisrecept voor droge, loskorrelige boekweit

2 kop boekweit
2½ kop heet water
½ groentebouillonblokje

Verhit in de graanpan een bodem olie en doe daarin 2 koppen boekweit. Rooster dit 3 tot 5 min. Voeg dan het hete water en het bouillonblokje toe. Natuurlijk kunt u ook 2½ kop zelfgemaakte groentebouillon gebruiken.
Doe als alles kookt het deksel op de pan, draai de hittebron laag en laat het gerecht 20 min. staan. Roer dan de boekweit goed los, doe het deksel weer op de pan en na 5 min. heeft u een heerlijk droge boekweit.
Wanneer u niet over groentebouillon beschikt en gebruik maakt van een blokje, kunt u toch uw creativiteit aanwenden. Voeg naar eigen inzicht lavas, peterselie, uienvlokken, paprikasnippers en dergelijke toe. Op die manier weet u van boekweit een echt succes te maken en uw disgenoten zullen enthousiast zeggen: 'Boekweit, heerlijk!'
Misschien ten overvloede: Was de boekweit niet voordat u gaat roosteren, want dan krijgt u spetters. Wees voorzichtig met zout als u groentebouillon of een blokje gebruikt, want de smaak van boekweit is heel zacht. Als u zout wilt gebruiken, voeg het dan pas de laatste 5 min. toe, bij het doorroeren. Enne... zeezout natuurlijk.

Boekweit en Kasja

Zowel in ons restaurant als in de winkel, verwerken we de gewone, blanke boekweit en niet de vooraf geroosterde, die onder de naam Kasja in de handel is. Die is duurder en vaak te sterk doorgeroosterd. Bovendien wordt ze soms niet goed droog.

Meer over boekweit

Boekweitpap
1 kop boekweit
4 koppen melk
suiker of honing

Denk erom: als boekweit niet wordt geroosterd maar alleen wordt gekookt, zoals voor boekweitpap, dan zet ze uit tot viermaal haar oorspronkelijk volume!
Breng de gewassen boekweit al roerend in de melk aan de kook. Draai dan de warmtebron laag. Bij een elektrisch toestel moet de stand op ½, bij gas op spaarbrander met een vlamverdeler. Gebruik de pap als ontbijt met suiker of honing.
U kunt ook rozijnen meekoken. Kook de rozijnen van tevoren wel even zachtjes in ruim water, want dan geven ze in de pap geen vuil meer af en nemen ze tijdens het koken in melk geen vocht meer op.

Karnemelkse brij

De boekweit in 4 koppen karnemelk al roerend op een half pitje heel langzaam tegen de kook aan brengen. Houd de hittebron vooral laag!
Als de pap bijna kookt laat u de pan gedurende een ½ uur op de spaarbrander staan. Ook in deze pap kunt u rozijnen gebruiken. Deze smaakcombinatie kunt u aanvullen door de pap te garneren met geraspte kaas en een schijfje tomaat, zodat we het idee van een toetje krijgen.
De boekweitbrij kunnen we ook stijver maken door minder vocht te gebruiken. We doen het gare mengsel dan in een vorm en we serveren het de volgende dag met wat stroop en vruchtencompote.

Hoever gaat onze creativiteit met boekweitbrij? Nog veel verder, want we kunnen ook boekweitkoekjes maken van een stijf mengsel:

Boekweitkoekjes

boekweitbrij
ei
bloem

Snijd de boekweitbrij in plakken of vorm ze met de handen. Rol de plakken dan door ei en bloem en bak ze in olie lichtbruin. U kunt ze ook als balletjes bij een ander gerecht serveren. Kinderen, die mama

willen helpen bij de maaltijd, kunnen zich heerlijk uitleven op het maken van boekweitkoekjes.

Boekweit met uievlokken

Maak boekweit op de bekende manier klaar, maar voeg na het roosteren, gelijk met het water of de bouillon een eetlepel uievlokken toe.

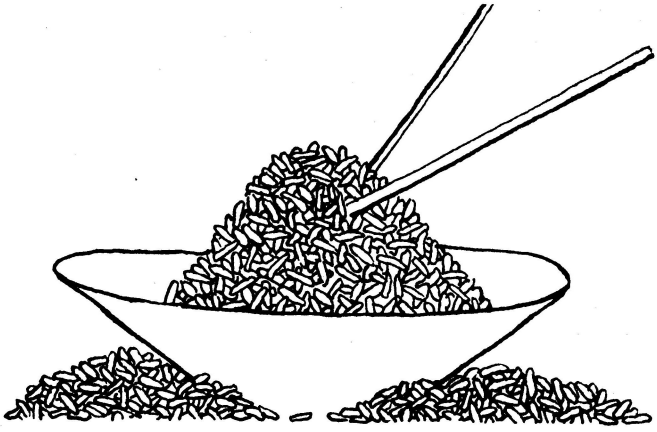
Zilvervliesrijst

Bij zilvervliesrijst onderscheiden we over het algemeen 2 soorten: rondgraanrijst en langgraanrijst. De rondgraanrijst is zachter en wordt sneller kleverig als we hem niet goed behandelen. De langgraanrijst is gemakkelijker droog en korrelig te houden. Rondgraanrijst is meestal goedkoper dan langgraanrijst.

Rondgraanrijst

2 kopjes rijst
2½ kopje water

Spoel de rijst goed af in de zeef en zet ze op met het water. Laat 10 min. zachtjes koken, draai dan de hittebron laag. Bij gas een vlamverdeler gebruiken. De rijst is na 45 min. gaar. Voor het opdienen even losroeren.
Voor langgraanrijst geldt dezelfde bereidingswijze, maar in plaats van 2½ kop water neemt u 2 koppen voor 2 koppen rijst.



Kerrierijst

2 koppen rijst
de benodigde hoeveelheid water
veel uien
1 theelepel kerrie
½ theelepel gemberpoeder

Kook de langgraan- of rondgraanrijst op de hiervoor beschreven wijze.
Bak in olie net zoveel uien als u lekker lijkt. Voeg tijdens het bakken van de uien kerrie en gemberpoeder toe en meng dan alles door de gare rijst.

Rijst met schorseneren

Rijst
250 g schorseneren
2 uien
1 eetlepel basilicum

Kook zilvervliesrijst op de gebruikelijke wijze gaar. Zet dan de schorseneren in water op en kook ze 45 min. of iets korter, zodat ze niet te gaar worden.
Verhit een bodem olie en doe daarin de fijn gesneden uien en de in stukjes gesneden en ontvelde schorseneren. Bak beide licht bruin. Roer dan de basilicum erdoor en vermeng het geheel met de rijst.

Gerst als hoofdgraan

3 - 4 koppen gerst
250 g uien
1 theelepel lavas
1 theelepel gemalen koreander
2 paprika's
zout

Laat de gerst een nacht weken in ruim water. Spoel ze goed af en zet ze op in weinig water. De kooktijd is ca 15 min. Fruit nu de uien met de lavas en de koreander en voeg, als deze half gaar zijn, in stukjes gesneden paprika toe. Roer alles om, doe het deksel op de pan en laat het geheel 10 min. stoven.
Vermeng dan het gerecht met de gerst en voeg eventueel zout toe.
Geef er dikke tomatensaus bij en een salade van bijvoorbeeld andijvie en appel.

Gerst met bramesap

2 koppen gerst
2 koppen krenten
1 stokje kaneel
de schil van een ½ citroen
1 eetlepel arrowroot
½ fles brame- of zwarte-bessesap
1 eetlepel honing of donkere suiker

Week de gerst samen met de krenten gedurende een nacht in ruim water. Was ze daarna en zet ze op in een laag water, samen met het kaneelstokje en de citroenschil. Laat 15 min. zacht koken.
Maak van de arrowroot een papje, doe dit bij het brame- of bessesap en laat het ca 2 minuten doorkoken; niet langer, want dan wordt de saus bitter.
Voeg honing of donkere suiker toe. Serveer de gerst in schaaltjes en giet de saus eroverheen.

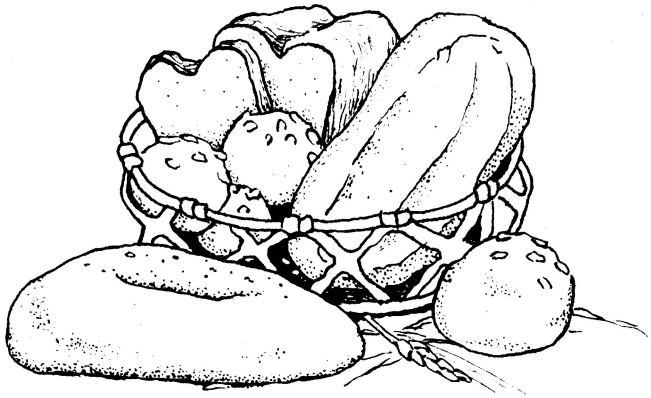
Gerst, boerenkool en appels

½ kop gerst
1 kg boerenkool
2 uien
2 theelepels gemalen koreander
4 appels

Week de gerst een nacht. Spoel ze goed af en laat ze uitlekken. Fruit de gesneden uien in ruime olie. Voeg de zeer fijn gesneden boerenkool toe en schep het geheel goed om. Doe, als de boerenkool gaat slinken, de gerst en de gemalen koreander erbij. Doe het deksel op de pan en laat het geheel 20 min. stoven. Doe dan de in stukken gesneden appels erbij en verwarm het geheel nog even.
Dit is een lekker gerecht bij boekweit met blanke mieriksaus.

Over kaf, koren en zuiver gebakken poetsen

Ons dagelijks brood behoort een van de voornaamste levensmiddelen (dat wil zeggen: middelen om te leven) te zijn. Wie witbrood of fabrieksbrood eet, vult zijn buik met een zeer slecht en soms zelfs schadelijk welvaartsprodukt dat de naam voedsel – dat wat voedt – niet of nauwelijks verdient.
Of het nu wordt aangeprezen als dwarsgebakken boerenwit, of als zuiver natuurlijk melkbrood en dan nog wel uit de volle granen (!), het is echt niets en het enige wat u wordt gebakken is een poets. Ook de buitenlandse medici die met hun portret leuren op de broodzak en er nog hun handtekening onder zetten ook, doen mee aan volksbedrog, want het is uitgesloten om op fabrieksmatige wijze een werkelijk gezond brood te vervaardigen. Het zijn dan ook mede dergelijke praktijken die de alternatieve en preventieve geneeskunde in diskrediet brengen.
In het kort iets over dit 'brood'. Het kunstmestgraan dat noodzakelijkerwijze is bespoten met insekticiden en waaruit kiem en zemelen geheel en de vitamines A en B en vooral B1, C en E benevens calcium, silicium, jodium, mangaan, fluor en andere elementen vrijwel zijn verdwenen, wordt nog gebleekt en veelal 'verrijkt' met vetstoffen en smaakverbeteraars. IJzer bevat het ook vrijwel niet meer en vandaar dat het dagelijks gebruik bloedarmoede kan veroorzaken.
Industrieel verwerkt meel bevat dus geen kiem, maar wij kunnen dit minuscule vlokje beslist niet missen. Het bevat een uiterst hoogwaardig eiwit, rijke fosfaatverbindingen en als voornaamste vitamine E. Het is deze vitamine die bekend staat als de 'vruchtbaarheidsvitamine' en die van het grootste belang wordt geacht voor de ontwikkeling en instandhouding van de geslachtsorganen.



Ons dagelijks brood

Ons dagelijks brood is gemaakt van volle tarwe; het meest waardevolle graan voor de westerse mens, die meer met zijn hoofd dan met zijn handen werkt. Tarwe bevat alle voedingsstoffen, die nodig zijn om lange tijd gezond te blijven.

Gistbrood

500 g volkorenmeel
½ eetlepel zeezout
20 g gist

Leg het meel op het aanrecht en maak een kuiltje in het midden. Strooi het zeezout langs de buitenste rand van de berg meel, zodat het straks niet in aanraking komt met de gist in het kuiltje.
Doe de gist met 4 dl lauw water in het kuiltje en vul dit steeds meer op met meel tot een stijve bal overblijft.
Het deeg moet net zolang worden gekneed tot het van de handen los laat. Dan zijn de gluten van het graan vrij gekomen en kunt u een gelijkmatig, niet scheurend brood verkrijgen. Het kneden duurt zo'n tien minuten.
Vet het bakblik in, bestuif het even met bloem en leg het deeg erin. Doe er nu een natte doek overheen, die u eventueel met knijpers

vast zet tegen inzakken. Zet het brood 1½ uur weg op een lauwwarme plaats. Wij gebruiken daar zelf de oven voor die we met de deur half open op spaarbrander laten staan. Haal dan heel voorzichtig de doek eraf en schuif het brood weer in de oven. Bak het dan op de hete stand in 30 min. gaar.

Zout vertraagt het rijzen, honing versnelt het

Zout, dat direct in contact komt met gist, zal de werking daarvan vertragen. Daarom doen we het zout langs de buitenste rand van het meel. Met honing, toegevoegd aan het meel, rijst het deeg sneller, maar wordt ook de kans op instorten groter.

Waarom zuurdesembrood?

Wie het zuurdesembrood van Lima-België of van Année uit Amsterdam koopt – gewoon omdat hij het lekkerder vindt dan gistbrood – of het om die reden zelf bakt, heeft geen nadere motivatie nodig. Er zijn echter vele mensen die altijd zuurdesem eten om nog een andere reden dan alleen de fijne, zuivere graansmaak.
In technische zin kan een man als dokter Van den Upwich uit Bussum hier zeer zinnige dingen over meedelen, maar ook wij, als mensen uit de praktijk, hebben over het waarom en daarom veel informatie verzameld. Het is ons gebleken dat velen die al jaren sukkelden met spijsverteringsproblemen, daar in korte tijd af raakten enkel en alleen door het vermijden van gistbrood en van produkten die gisting veroorzaken. Opvallend is daarbij tevens dat volgens ons dit verschijnsel in de dieetleer nog te weinig is onderzocht.
Maar goed, wat doet nu zuurdesem? De bacteriële werking van zuurdesem veroorzaakt een verandering (een splitsing als het ware) al in het deeg, waardoor de aminozuren waaruit het eiwit is opgebouwd – vrijkomen. Ook vindt er een wijziging plaats in de gluten, waardoor de omzetting daarvan ook gemakkelijker verloopt. Bij zuurdesembrood begint het gistingsproces logischerwijze bij het bereiden van het deeg, maar het eindigt – en dat is belangrijk – als het produkt gereed is. In de maag zelf vindt dus, anders dan bij gistbrood, geen verdere gisting plaats. Een bespreking van de vraag welk resultaat dat precies heeft zou hier iets te ver voeren, maar de conclusie kan wel zijn dat het voor velen de moeite waard kan zijn om eens over te schakelen van gist- naar zuurdesembrood.

We geven precies weer hoe wij zuurdesem maken, maar toch kunt u in het begin teleurstellingen verwachten, voor het u lukt een geurend, goed gerezen brood uit de oven te halen.
Wie doorgaat merkt dat het brood elke keer mooier, groter en gelijkmatiger wordt, totdat het resultaat zodanig is dat geen bakker het kan verbeteren.
Een goede vriend van ons bakt voor de huiselijke kring brood, dat hem een cum laude zou opleveren in het bakkersgilde. Hij is daar zo superieur in geworden als een profvoetballer die een penalty neemt. Zo kan het gebeuren, dat hij tijdens een gesprek opstaat en haast achteloos zegt: 'Even naar mijn broodje kijken'. De timing is perfect, want tegelijkertijd zweeft een heerlijke geur al om je neus. Waarom het in het begin nog niet zo goed gaat met het bakken, is moeilijk te zeggen. We houden het erop, dat zich in de keuken een milieu moet vormen, waarin de zuurbacterie wil gedijen. Een andere verklaring hebben we er niet voor. In het begin behandel je het deeg met een omzichtigheid, als was het je grootmoeder en het brood, dat eruit te voorschijn komt is met geen bijl te verbrijzelen. Later maak je klets-boem een deeg, waaruit een brood ontstaat waarvan ieder smult. Maar laten we verder gaan met het desem.

Het maken van zuurdesem

Roer een dik beslag van 2 eetlepels volkorenmeel met water in een grote glazen soepkom. Dek dit af met een schoteltje en zet het weg in bijvoorbeeld een keukenkastje. Het mag niet in de ijskast en zeker niet in een medicijnkastje, want de zuurbacterie dient op het mengsel te gaan inwerken.
Als de desem 's morgens is weggezet, roer 'm dan 's avonds al om met een vork en doe dat verder 3 dagen lang 's morgens en 's avonds. Voeg de derde dag een eetlepel meel met wat water toe. Het moet een stevig mengsel blijven, maar het mag ook niet te droog zijn. Als het goed gaat begint de desem al te ruiken, maar na 5 dagen is hij sterk genoeg om ermee te gaan bakken. Al die dagen heeft u hem goed doorgeroerd met de vork en daarna weer afgedekt. Het toevoegen van meel hoeft alleen op de derde dag. Het mengsel moet sterk genoeg zijn om te gebruiken voor een driemaal zo grote hoeveelheid. Twijfelt u daaraan, laat de desem dan nog 2 dagen staan, terwijl u blijft omroeren met de vork.
De ene keer is de desem zuurder dan de andere keer. Ook kan een zeer zuur deeg niet goed rijzen, terwijl een fris, iets zuur deeg

veel krachtiger is. Wij denken dat de kwaliteit van het volkorenmeel van grote invloed is voor het slagen van uw produkt. Het is belangrijk biologisch zuiver meel te gebruiken, dat is gemalen op steen. De grote hitte waarmee elektrisch malen op staal gepaard gaat, doodt essentiële stoffen waarmee de desembacterie zich moet voeden.
Desem, die wordt vervaardigd van patentmeel zal ook sneller vies gaan ruiken, omdat er zich andere bacteriën in kunnen nestelen wanneer de zuurbacterie zich niet goed ontwikkelt.
Wie biologisch meel neemt en de aanwijzingen stipt opvolgt, merkt dat alleen de zuurbacterie zich ontwikkelt.
Koude vertraagt het ontwikkelingsproces en warmte bevordert het. Het beste is kamertemperatuur. Even snel op een warme plaats desem maken lukt niet, omdat de desem dan scherp zuur wordt. De werking vertragen op een koude plaats kan wel. Als u eens per week een brood bakt, houd dan de desem koud en droog.

Het bewaren van desem

Als de desem klaar is wordt die aan de rest van het deeg toegevoegd, zoals in het recept wordt beschreven. Als het deeg goed is gekneed, kan men een kluitje ervan afhalen om nieuwe desem te maken. U doet wat meel en water erbij; houdt u de desem nat, dan is het na 2 dagen klaar, bewaart u het droog en koel dan duurt het proces langer.
Voeg, als u een snelle omzetting en een zure smaak wat wilt temperen, een dag voor u gaat bakken een eetlepel meel en 2 eetlepels honing aan de desem toe.
Het succes blijft afhankelijk van uw waarneming en aandacht.
Wanneer u een expert bent geworden kunt u ook wat kummel of lijnzaad door het deeg doen, of wat gebroken en opgewelde tarwe in de kap van het brood drukken. Er zijn veel variaties te bedenken en daardoor wordt het leuker en lekkerder.

Zuurdesembrood

500 g volkorenmeel
4 dl water
olie
zout
80 g zuurdesem

Maak in het meel op het aanrecht een kuiltje. Langs de rand komt het zout, in het kuiltje de zuurdesem. Doe er een scheutje olie en wat water bij en kneed goed. Voeg telkens als het deeg te droog wordt water toe. Meestal is 3 dl al voldoende.
Blijf kneden tot het deeg gemakkelijk los laat van de handen. Dat duurt, ook als u er al bedreven in bent, toch wel 10 min.
Haal, als het deeg goed is, een kluitje ervan af om nieuwe desem te kunnen maken.
Smeer een vorm in met olie, bestuif hem even met bloem en leg het deeg erin. Doe er net als bij gistbrood een natte doek over en zet deze vast met knijpers. De rijstijd van zuurdesembrood is zeer lang: van 4 tot 6 uur. Kies een plaatsje met een constante temperatuur. Bijvoorbeeld in de oven, met de waakvlam aan en de ovendeur op een kier. (Elektra stand 50). Zet wel een bakje lauw water onder in de oven.

Kijk na vier uur heel voorzichtig naar het deeg. Als het met een derde is gerezen, kunt u gaan bakken. Haal de doek er voorzichtig af en vergeet ook niet het bakje water uit de oven te halen. Stel de gasoven op stand 5, de elektrische op 225°. De baktijd is iets langer dan die van het gistbrood. Maak, als het brood uit de oven komt, de kap even nat met water.

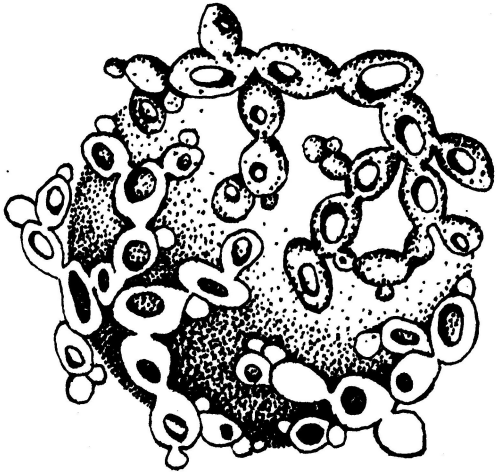
Honingbrood

500 g meel
20 g gist
2 eetlepels honing
zout

Roer van de helft van het meel, de gist en de honing en wat water een dik beslag. Doe dat in een grote kom en laat het 30 min. rijzen onder een vochtige doek. Voeg dan de rest van het meel met het zout erbij en kneed het geheel tot een stevig deeg. Doe het in een vorm en laat het nog 1½ uur rijzen.
Dit brood wordt zachter en minder kruimelig en het is lichter verteerbaar voor diegenen, die donker brood moeilijk kunnen verdragen. Als u brood wilt maken met noten, krenten of rozijnen, maak dan het deeg ook op boven beschreven wijze. Geprakte banaan heeft ook ongeveer een zelfde effect bij gist als honing.

Gistextracten

Gistextract bevat verscheidene vitaminen B en vooral vitamine B1. Het is daarom van groot belang voor de stofwisseling in de cellen. De koolhydraatstofwisseling kan alleen volledig plaatsvinden als er voldoende vitamine B1 wordt aangevoerd.
Linzenballetjes zijn rijk aan koolhydraten en door de toegevoegde uien bevatten ze ook zwavel.
Gistextract en ui beïnvloeden elkaar, waarschijnlijk door vitamine B en zwavel, zodanig, dat het lichaam beide optimaal kan opnemen.



Gebak uit de Werfkring

Het gebak uit de Werfkring is over het algemeen stevig van structuur. Het is niet los en luchtig, maar voedzaam en zuiver van smaak en het wordt vervaardigd van biologische ingrediënten.

Deeg voor de bodem van kwark- en appelgebak

100 g boter
50 g rietsuiker
vanille
1 ei
120 g volkorenmeel
120 g loverendalenbloem

Meng de boter, de suiker, het zout, de vanille en het ei door elkaar tot een gladde massa. Kneed de beide meelsoorten erdoor tot een gelijkmatige massa ontstaat. Rol het deeg uit tot de gewenste dikte van de bodem en de opstaande randen van de taartvorm. Bewaar ook een plak voor een afdeklaag, maar deze mag dunner zijn dan de bodem.
De gluten van het meel komen pas vrij na intensief wrijven. Wrijf daarom ook bij dit deeg krachtig, zeker omdat er volkorenmeel aan is toegevoegd. Het aanrecht, waarop u dit doet, moet koel zijn, want anders moet u het met zoveel bloem bestuiven, dat het de verhouding verstoort.
Dit is geen macrobiotisch gronddeeg, want daarin zult u veelal een basis van meel en olie aantreffen. Wij hebben dit echter nooit zo kunnen waarderen.

Kwarktaart

Als mensen op verschillende plaatsen opeens dezelfde dingen gaan doen zegt men wel: 'Het hing zeker in de lucht'.
Toen wij een jaar geleden voor het eerst op grote schaal kwarktaarten gingen maken, kwamen ook de kant-en-klaarkwarkvullingen in de handel, die net als alle andere namaakprodukten weer zo geweldig 'licht, luchtig en blank' waren. De smaak van deze produkten haalt

het echter niet bij die van een kwarktaart die u zelf maakt met zuivere ingrediënten.

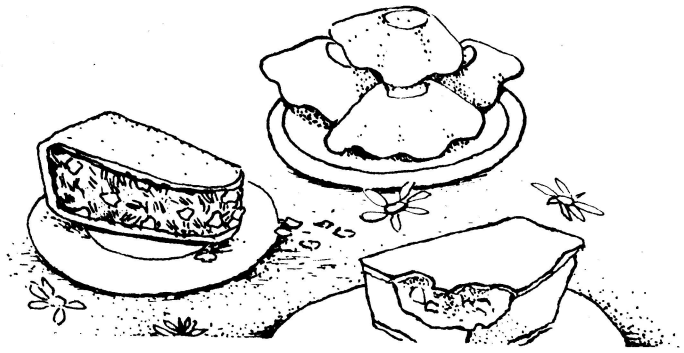
200 g abrikozen
1 kg kwark
½ l slagroom
2 eieren
90 g maïzena
75 ml geconcentreerd appelsap
100 g rozijnen

Kook de abrikozen. Als u ze eerst welt en dan kookt, kunnen ze draderig worden. Was en wel de rozijnen. Laat ze goed uitlekken en vermeng ze met de abrikozen.
Klop met een mixer of met de hand kwark, eieren, maïzena, slagroom en appelsap op. Roer, als dit echt luchtig is, de abrikozen en rozijnen erdoor. Maak een deeg zoals beschreven is in het recept voor de appeltaart en bekleed de taartvorm of bakplaat ermee. Schep het kwarkmengsel erop en strijk het glad.
Bak de taart in een voorverwarmde oven op een temperatuur van 160 °C in een tijd van 40 min. Zet de taart zo laag mogelijk in de oven en kijk na een half uur of het niet te hard gaat.
Als de bovenkant van de kwark te donker wordt, heeft u iets te veel maïzena gebruikt of is de kwark te mager.

Sojakoeken

80 g rietsuiker
130 g boter
vanille
1 klein ei
80 g sojabloem
160 g bloem
zout

Meng suiker, boter, vanille en ei door elkaar tot een gelijkmatige massa. Doe de meelsoorten erbij en kneed tot er een egaal deeg ontstaat.
Rol dit deeg uit tot op 4 mm dikte en steek hier de sojakoeken uit. Vet een bakplaat in met plantaardige olie, leg de koeken erop en bak ze bij een temperatuur van 180 °C in hooguit 30 min. gaar.



Sesamkoeken

80 g suiker
130 g boter
200 g bloem
75 g sesamzaad
zout
vanille

Pas dezelfde werkwijze toe als bij de sojakoeken.

Vulling voor appeltaart

1 kg stevige appels (goudrenetten)
100 g gehakte noten
200 g rozijnen
citroensap
10 g kaneelpoeder

Was en wel de rozijnen. Schil de appels en hak ze tot brokjes en voeg dan rozijnen, noten, citroensap en kaneel toe. Laat dit een uurtje op elkaar inwerken.
Doe in een ingevette en met meel bestoven vorm de deegplak (zie voorgaande recepten) en druk de randen losjes tegen de vorm. Schep de vulling erin en bedek die met een laag deeg. Op die afdeklaag, maar ook eronder, mag zich geen bloem meer bevinden, want die proeft u later! De afdeklaag kan met wat water aan de bovenrand van de vorm worden vastgemaakt. Besmeer de bovenkant met wat eigeel of koffieroom.

Plaats de taart zo laag mogelijk in een voorverwarmde oven en bak haar bij een temperatuur van 170 °C in 40 min. gaar.
Laat de taart afkoelen en keer haar op een plateau. De onderkant is vaak mooier dan de bovenzijde en het snijden gaat ook makkelijker vanaf de onderkant.

Honing en suiker

Wat bezielt de schrijver, die in de krant of in een tijdschrift betoogt, dat suiker en honing hetzelfde zijn en dat je daarom net zo goed een klont suiker als een schep honing kunt nemen?
Komt dit voort uit een onderontwikkeld denkvermogen of denkt en handelt men zó sterk van uit een kudde-instinct, dat men niet openstaat voor andere invloeden dan de algemeen geldende? Je zou het haast denken. Omdat dit een voedselboek is zullen we deze filosofische vraag niet verder uitwerken. Wij raden wel aan goed te letten op de ondertoon van dergelijke publikaties. Die is altijd nijdig, sarcastisch. De argumenten zijn totaal versleten en de tendens is negatief. Het is uiterst bedenkelijk, dat het vaak 'deskundigen' zijn, die dergelijke nonsens schrijven.
Als we honing en suiker met elkaar vergelijken, moeten we weten waar we het over hebben. Wie zich in het onderwerp suikers wil verdiepen kan uitstekende publikaties ter hand nemen zoals die van dr. Vogel, dr. Tine Kaayk en dr. v.d. Upwich.
Vanuit verschillende denkrichtingen hebben allen maar één conclusie, die zeer wetenschappelijk is gefundeerd: 'witte suiker is zeer schadelijk en rietsuiker enigermate.'

Wat is honing?

Om die vraag te beantwoorden zijn wij te rade gegaan bij het *Grote bijenhandboek, De kleine dokter, Leef lang en gezond* van Jarvis en bij het kleine boekje *Honing* van Norris.
Een analyse van goede honing geeft het volgend beeld:
Water 17% – levulose (fructose) 39% – dextrose (glucose) 34% – sucrose 1% – dextrine 0,5% – proteïne 2% – was 1% – organische zuren 0,5% en de meest merkwaardige: de reeksen etherische oliën en sporenelementen 4%.
'Ja, maar daar zitten toch ook suikers bij', zou men kunnen denken. Inderdaad, hier treedt verwarring op voor degenen, die onbekend zijn met dit onderwerp.

In het hoofdstuk granen hadden wij het al over eiwitten, vetten en koolhydraten. Suiker, zetmeel en cellulose behoren tot de koolhydraten. Fructose, glucose en sucrose zijn suikers en hun werking is, hoe verschillend de suikers onderling ook zijn, volkomen op elkaar afgestemd. Fructose dient voor weefselopbouw, terwijl glucose het zuurstofgehalte, dat door inspanning of vermoeidheid door melkzuur is vervangen, herstelt.
Chemisch gezien is de sucrose van honing van een zelfde rangschikking als die van biet- of rietsuiker, maar we hebben al meer gezien dat het niet één enkele stof is die ons het leven schenkt, maar altijd een combinatie van stoffen. Bij honing is dat de combinatie glucose, fructose en sucrose. Dextrose, die met een half procent voorkomt, vindt direct zijn weg in de bloedbaan en levulose (39%) komt daar, iets later, achteraan.
De vitaminen in de honing zijn indrukwekkend. Het zijn er tenminste zes. De voornaamste zijn van de B-groep: B1, B2, B3, B5 en B6. Vitamine C is in de vorm van ascorbinezuur rijkelijk aanwezig en van de voorkomende minerale zouten zijn calcium, ijzer, magnesium en jodium de meest bekende.
Maar waar praten we over? Niet over een gewas, zoals rietsuiker, of over een chemisch dood produkt, zoals witte suiker, maar over iets, dat alleen met behulp van de bij tot stand kan komen: honing!
De omzetting van rietsuiker en zetmeel heeft, onder invloed van enzymen, plaats in het maag-darmkanaal. Bij honing is dit proces echter al geschied door de bijen. Zij zetten met hun lichaamssappen de suikers uit de bloemennectar al om in levulose en dextrose. Het menselijk lichaam hoeft geen energie aan te wenden om die splitsingen tot stand te brengen.
Er zijn geen energienemende processen nodig om energiegevende honing te verteren. Als we dit eens overdenken worden verscheidene uitspraken over honing ook veel aannemelijker.
Honing is licht en snel verteerbaar, werkt verzachtend op de darmwand, geeft een groter uithoudingsvermogen en houdt vermoeidheid lange tijd op een afstand. Honing belast de nieren niet en is door een hoog gehalte aan mineralen als koper, ijzer en fosfor bevorderlijk voor een goede nachtrust. Honing werkt om dezelfde redenen ook kalmerend.
Honing doodt bacteriën.
Dit wist men duizenden jaren geleden al, maar tegenwoordig willen we ook graag weten waarom dit zo is. Er zijn onderzoeken verricht en de voornaamste conclusie was, dat honing een speciaal vermogen bezit om vocht te onttrekken aan alles waarmee ze in contact komt. Micro-organismen, die afhankelijk zijn van een vochtmilieu, verliezen

dit zodra zij met de werkzame stoffen van honing in aanraking komen. Zo stierven dysenteriebacteriën binnen 48 uur, de bacteriën die zich manifesteren bij bronchiale aandoeningen binnen 4 dagen en de uiterst kwaadaardige tyfusbacil binnen 5 dagen. Bij veel kwalen en kwaaltjes werkt honing heilzaam.

Honing als kindervoedsel en -medicijn

Hoe funest suiker voor de darmen is merken we als kinderen ingewandstoornissen hebben. Honing daarentegen werkt de bestrijding van zulke problemen niet tegen. Er zijn zelfs aanwijzingen, dat het de geneesmethodes ondersteunt.
Als we dan nog bedenken hoe rijk honing is aan minerale zouten, calcium en fosfor, waarmee beenderen, haar en nagels worden opgebouwd, dan hoeven we echt niet meer te twijfelen aan het nut van honing.

De pannekoeken

Pannekoeken

500 g gemengd meel, bestaande uit:
200 g bloem,
200 g gerstemeel
100 g sojabloem
1 zakje bakpoeder
zout
1½ liter melk
2 eieren
1 eetlepel honing
1 eetlepel geraspte citroenschil

Doe de bakpoeder en wat zout bij het meel en zeef alles. Schenk de melk in gedeeltes bij het meel, klop de eieren erdoor tot een mooie gladde massa ontstaat en voeg dan honing en citroenrasp toe. Bak de pannekoeken in hete olie.
Deze pannekoeken kunnen worden gegeten met suiker of honing, maar het is ook lekker om ze te vullen.

Pannekoekenvulling

2 uien
1 theelepel majoraan
250 g champignons
1 eetlepel bloem
tamari
peper

Fruit de gesnipperde uien, de majoraan en de champignons in hete olie, tot het geheel lichtbruin is. Roer er een eetlepel bloem door en verdun het al roerend met water tot een stevige saus. Voeg tamari en vers gemalen peper toe.
Doe een lepel van dit vulsel op een pannekoek en rol die dan op. Maak een aantal pannekoekrollen. Om ze extra feestelijk te maken doet u ze op een schaal en overgiet ze met een pittige tomatensaus.

Kwarkpannekoekjes

250 g gerstmeel
melk
2 eieren
250 g kwark
1 eetlepel citroenrasp
1 eetlepel honing
zout

Maak al roerend een stevig beslag van gerstmeel, wat melk, eieren en een beetje zout. Meng dan de kwark, citroenrasp en honing erdoor. Gerstmeel zet iets uit. Laat het beslag daarom 10 min. staan en voeg dan eventueel nog wat melk toe.
Bak de kleine, dikke pannekoekjes in olie en bestrooi ze met donkere rietsuiker of met melassestroop.
Met dit basisbeslag kunt u variaties maken; met plakjes appel of gewelde rozijnen of gehakte gember, die u toevoegt aan het beslag.

Haverkoekjes

4 eetlepels havervlokken
2 eieren
100 g rozijnen
1 theelepel kaneelpoeder
1 eetlepel honing
1 theelepel citroenrasp

Week de havervlokken 4 uur in de losgeklopte eieren. Voeg dan de gewassen en geweekte rozijnen toe, de kaneelpoeder, honing en citroenrasp. Bak goudbruine koekjes in de oven of in de koekepan.

Hartige haver-gerstkoekjes

4 eetlepels gemengde vlokken
2 eieren
100 g geraspte pittige oude kaas
zout

Week de vlokken 4 uur in de losgeslagen eieren. Voeg dan de kaas en iets zout toe, en eventueel wat verse bieslook. Bak hier koekjes van in de oven of in de koekepan.
Andere mogelijkheden met het vlokkenmengsel: geweekte en fijn-

gemaakte abrikozen met een lepel bloem, een mengsel met geraspte appel en krenten.
Altijd wanneer u geweekte vruchten, zoals rozijnen of abrikozen, gebruikt wordt het mengsel vochtiger. Dan moet u bloem toevoegen. Dit geldt ook voor gembervulling.

Pannekoektaart met gelei

250 g geweekte abrikozen
2 grote appels
1 eetlepel arrowroot

Kook de geweekte abrikozen zachtjes gedurende 10 min. in weinig weekwater. Voeg dan de gesnipperde appels toe en laat het geheel nog 5 min. zacht doorkoken.
Bind het mengsel met de arrowroot, die u eerst met wat koud water heeft aangemaakt.
Hoewel u bij veel sausen de keus heeft tussen arrowroot en maïzena, zou laatstgenoemde bij deze saus niet op zijn plaats zijn. Maïzena maakt immers snel papperig, terwijl arrowroot een gelei-achtig effect geeft.
Maak een zodanig beslag dat u dunne pannekoekjes kunt bakken en giet tussen 2 pannekoeken wat gelei. Maak een stapel ter hoogte van een taart. Snijd deze in punten en strijk op de bovenste laag, ter verfraaiing, nog wat gelei. Die bovenste laag kan eventueel ook worden gevormd door slagroom of zure room.

De combinatie bloem-soja-gerstmeel van het basisrecept voor pannekoeken kan ook worden vervangen door de combinatie bloem-gerstmeel-boekweitmeel. Deze smaak is heel anders en hierbij past een garnering van kaas en gehakte gember uitstekend.

De sausen

Sojasaus

3 uien
1 theelepel gemalen lavaswortel
1 theelepel gemalen koreander
1 eetlepel tarwebloem
1 eetlepel sojabloem
tamari
mosterd
piment

Fruit 2 gesnipperde uien, samen met lavas en koreander in olie. Voeg, al roerend, tarwebloem en sojabloem toe. Blijf goed roeren, ook over de bodem en laat het geheel even door bakken. Voeg scheutjes water toe tot de saus mooi glad is.
Maak het geheel af met wat tamari, mosterd en piment en de tot sap geraspte ui.
Met opzet schrijven we sojabloem en niet sojameel. Sojabloem is wit en heeft een nootachtige smaak. Sojameel daarentegen is gelig, vrij vet en, hoewel waardevoller dan bloem, niet zo geschikt voor sausen.
De smaak van het meel overheerst snel en is mogelijk wat bitter in de saus.

Geroosterde boontjes

Gebruik hiervoor kleine gele boontjes. Week ze een dag, spoel ze af en week ze opnieuw een dag. Goed laten uitlekken, even drogen en dan in een koekepan of op een bakplaat in olie roosteren. Gezoet zijn ze ook lekker. Rooster dan donkere rietsuiker mee.
Eigenlijk horen alle sojabonen die in het reformhuis worden verkocht klein en geel te zijn. Het is ons opgevallen dat de grotere bonen een onaangename bittere smaak hebben en zwaarder op de maag liggen. Bij navraag werd ons verteld, dat de grote sojaboon eigenlijk een industrieboon is; een boon die hoofdzakelijk wordt verbouwd voor de olieproducerende industrie.

Tamarisaus – tevens basisrecept

koud geperste olie
1 grote ui
1 klein uitje
2½ eetlepel tarwebloem of 2 eetlepels volkorenmeel
1 eetlepel mosterd
tamari
1 ei

Voor sausen kan zowel bloem als volkorenmeel worden gebruikt. Volkorenmeel geeft een stevige, voedzame saus, terwijl met tarwebloem een lichtere, gladde saus wordt verkregen. Op blz. 60 meer informatie over bloem en volkorenmeel.

Verhit een laag olie in een geëmailleerde pan en fruit de gesnipperde, grote ui daarin. Doe de bloem of het volkorenmeel erbij en blijf goed roeren, want de massa bakt snel aan.
Verdun het mengsel nu met heet water. Goed roeren en niet te veel water tegelijk schenken, want anders gaat het klonteren. Neem er de tijd voor, want door goed roeren, komen de gluten uit het meel vrij, die de saus een fluwelen aanschijn geven.
Zodra de saus de goede dikte heeft mag ze niet verder koken. Voeg nu een zeer klein, tot sap geraspt uitje toe en een flinke scheut tamarie. Er kan daarna ook een los geklopt ei of een eetlepel dunne room worden toegevoegd. Hierdoor krijgt de saus een mooiere kleur. Het is erg belangrijk om, vanaf het moment dat de kook van de saus is, flink met een garde te blijven kloppen gedurende de verdere bereiding.
Deze basismethode kan voor elke saus worden toegepast. Gebruik altijd water, nooit melk. Melkprodukten worden altijd achteraf pas toegevoegd.

Tahinsaus

2 grote uien
2 eetlepels tahin
1 eetlepel bloem
1 theelepel paprikapoeder
1 mespunt piment
tamari

Bak de fijn gesnipperde uien in een laag hete olie in een sauspan lichtbruin. Voeg de tahin toe en laat deze even meebakken. Doe er een eetlepel bloem bij en roer tot er een dikke massa ontstaat. Blijf nog even krachtig roeren en voeg dan scheutjes water toe tot een stevige, gladde massa ontstaat, die nog even zachtjes moet doorpruttelen. Verdun dan verder met water. Voeg paprikapoeder en piment toe en ten slotte tamari tot de saus mooi bruin is en de gewenste dikte heeft.
Er zijn een paar soorten tamari en tahin in de handel. De een is zouter dan de ander. Soms wordt dat op de verpakking vermeld, soms niet. Zoute tahin en zoute tamari geven uiteraard een zeer hartige saus.

Hazelnootsaus

2 uien
1 klein uitje
2 eetlepels hazelnootpasta
1 eetlepel bloem
1 mespunt chilipoeder
tamari

Fruit de 2 fijngesnipperde uien in een sauspan met hete olie. Voeg, als ze goed bruin zijn, hazelnootpasta toe en laat het geheel nog even bakken. Strooi dan de bloem erover, blijf goed roeren en verdun het mengsel langzaam met water tot de juiste dikte. Voeg, als de saus niet meer kookt, chilipoeder, tamari en het kleine, tot sap geraspte uitje toe.

Paprikasaus

2 middelgrote uien
2 paprika's
2 eetlepels bloem
½ eetlepel paprikasnippers (gedroogd)
paprikapoeder
1 mespunt chilipoeder
1 mespunt foelie
geconcentreerd appelsap
zout

Fruit de fijn gesneden uien in hete olie en doe de aan stukjes gesneden paprika's erbij. Door de toevoeging van paprika's worden de uien niet bruin, maar gaandeweg zacht. Voeg de bloem toe, blijf roeren en verdun de saus met scheutjes heet water tot een mooi gladde massa ontstaat. Verdun de saus dan verder tot de gewenste dikte en voeg paprikasnippers, wat paprikapoeder, chilipoeder, foelie, zout en een scheutje appelsap toe.
Wees erop bedacht, dat er zachte en scherpe soorten paprikapoeder en chilipoeder zijn. In de begintijd in ons eethuis vergisten wij ons hierin eens zo deerlijk, dat een klant, die afkomstig was uit Drente uitriep: 'Gaddekke, die paprikasoep braant de bek uut'.

Uiensaus

500 g uien
1 eetlepel gemalen lavaswortel
1 eetlepel gemalen koreander
1 theelepel kaneel
2 eetlepels volkorenmeel
tamari
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt foelie
geconcentreerd appelsap

Fruit de uien met de gemalen lavaswortel, koreander en kaneel in hete olie. Voeg, als de uien goed bruin zijn, het volkorenmeel toe. Blijf roeren en verdun dan de saus met kleine scheutjes water. Als de saus glad is, afmaken met tamari, gemberpoeder, foelie en een scheutje appelsap.

Gembersaus

koud geperste olie
250 g ui
2 eetlepels gehakte gember
1½ eetlepel bloem
½ theelepel gemberpoeder
tamari of sojasaus
zwarte peper
½ kop krenten

Bak de gesnipperde uien in de koudgeperste olie iets bruin. Roer de gember erdoor en bak het geheel nog wat verder aan. Doe de bloem erbij en blijf goed roeren, ook over de bodem, tot de bloem helemaal is opgenomen.
Verdun de saus met scheutjes heet water tot de juiste dikte. Draai de hittebron laag en als de kook van de saus is kunnen de gemberpoeder, een scheutje tamari en vers gemalen peper erdoor.
Doe als laatste de gewassen, gewelde en goed afgespoelde krenten erbij. De krenten geven niet alleen een grappig effect aan de saus, maar ook een zacht zoete smaak, die zich heerlijk verbindt met het sterke aroma van de gember.
Het is van belang dat het ingrediënt dat de naam van de saus aanduidt – in dit geval gember – ook de toon aangeeft in de smaak van de saus. Het kruid mag echter niet zodanig de aandacht tot zich trekken, dat andere bestanddelen er ondergeschikt aan worden. Het naamkruid in de saus dient te zijn 'als een parel op een stropdas': een kleintje geeft cachet... een grote roept vragen op omtrent de afkomst van de drager.
Wat geldt voor het hoofdbestanddeel in de saus geldt ook voor de saus zelf ten opzichte van het gerecht, waarbij ze wordt geserveerd. Hoe belangrijk de saus ook is, ze mag nimmer de plaats van het gerecht innemen; ze moet aanvullen. Als u dan ontdekt, dat uiensaus heel fijn combineert met koolgerechten en een pittige saus met de wat zoete biet, dan wordt koken pas echt een creatieve kunst.

Kerriesaus

250 g ui
1 eetlepel bloem
2 theelepels kerrie
1 potje zure room
1 appel

Bak de gesnipperde ui in olie bruin, doe de kerrie erbij en laat het geheel nog even doorbakken. Strooi de bloem erover, roer goed, en voeg scheutjes water toe. Blijf stevig kloppen tot een gladde massa en verdun dan pas tot de juiste dikte. Draai de hittebron laag en voeg, wanneer de saus niet meer kookt, room en zout toe. Snijd een zurige appel in stukjes en doe die vlak voor het opdienen bij de saus, omdat de appel anders moes wordt en het bijzondere effect van die vrucht verloren gaat.

Volkorensaus

250 g ui
1 klein uitje
2 theelepels gemalen koreander
2 theelepels gemalen lavaswortel
1½ eetlepel volkorenmeel
tamari
1 theelepel mosterd
1 mespunt piment

Bak de 250 g ui, de koreander en de lavaswortel goed bruin in olie. Bak daarna het volkorenmeel mee tot alles bruin is. Voeg dan scheutjes water toe. Doe dit voorzichtig, want de saus klontert snel. Houd de saus aan de dikke kant en voeg, als de kook eraf is, tamari, mosterd, piment en een tot sap geraspt uitje toe.
Dit is een vrij zware saus, die geschikt is in de koudere jaargetijden en die zich goed laat combineren met rijst en bruine bonen.
Volkorenmeel is tarwemeel mét zemel en bloem is tarwemeel zonder zemel. Hoewel we in principe geen merknamen noemen willen we toch opmerken dat de echt goede, ongebleekte, witte bloem komt van de cultuurmaatschappij Loverendale uit Serooskerke. Die bloem wordt evenals het volkorenmeel op steen gemalen.

Rode mierikwortelsaus

250 g ui
1 eetlepel bloem
1 biet
1 eetlepel geraspte mierikwortel
1 eetlepel honingazijn
1 potje zure room
zout
peper

Fruit de uien even in olie maar laat ze niet bruin worden. Strooi de bloem erover en voeg scheutjes water toe tot de gewenste dikte. Draai de hittebron laag en doe, als de saus niet meer kookt, fijn geraspte biet, mierikwortel, zout en honingazijn erbij.
Pas als laatste zure room toevoegen. Proef eerst, alvorens meer zout en peper in de saus te doen.
Deze rode mieriksaus is een lust voor het oog en heeft een heerlijke geur.
Wij gebruiken gewoonlijk mierikwortelprut uit een glazen pot. Dit wordt onder de naam Mierettich uit Duitsland ingevoerd. Het is veel sterker dan mierikwortelpoeder maar minder sterk dan vers geraspte mierikwortel, die niet altijd is te verkrijgen.

Blanke mierikwortelsaus

4 eetlepels slagroom
2 eetlepels mierikwortel
1 eetlepel honingazijn
waterkers of tuinkers
peper
zout

Sla de slagroom tot ze traag van de lepel loopt. Doe de geraspte mierikwortel erdoor en voeg dan honingazijn, een handje waterkers of tuinkers en peper en zout toe. De waterkers, verkrijgbaar van september tot januari, of de tuinkers, verkrijgbaar vanaf maart, snijdt u vlak voor het serveren. De saus is eetlust opwekkend.

Mierikwortel kunt u zelf goed zaaien of als kleine scheuten kopen bij een tuinderij. U moet wel 2 jaar wachten voor u kunt oogsten, want het duurt lang voor de mierikwortel tot zijn wasdom van 1 meter komt.

Blanke mieriksaus (2)

4 uien
1 theelepel gemalen koreander
1 theelepel gemalen lavas
bouillon
1 eetlepel bloem
1 eetlepel mierikprut (of verse mierikwortel)
¼ bolletje nootmuskaat
1 potje zure room
verse selderij

Fruit de uien met lavas en koreander in hete olie, maar laat ze vooral niet bruin worden. Voeg, als ze zacht zijn, de bloem toe en blijf roeren. Giet met kleine scheutjes bouillon of water erbij. Zo ontstaat een mooie, gladde saus. Maak hem af met zout, mierikprut, en een kwart bolletje geraspte nootmuskaat. Gebruik voor het roeren een garde.
Meng, als alles goed geroerd is, de zure room of even geslagen slagroom erdoor. Zure room is lichter verteerbaar. Als allerlaatste de fijn gesneden selderij toevoegen.
Als u voor dit recept mierikpoeder gebruikt is de smaak veel en veel minder.

Kaassaus

1 eetlepel bloem
½ bouillonblokje
100 g oude kaas
1 mespunt komijn
slagroom of koffieroom

Verwarm wat olie in een emaille pan, maar laat die niet te heet worden. Roer de bloem met een pollepel door de olie en voeg, als alles goed door elkaar is geroerd, kleine scheutjes heet water toe. Laat de saus, als zij de juiste dikte heeft, even al roerend doorpruttelen. Draai dan de hittebron laag. Voeg, als de kook eraf is, wat zout of een half bouillonblokje toe.
Klop nu met een garde de kaas door de saus tot het geheel glad is. Voeg dan pas komijn toe en eventueel wat room, die de saus blanker en zachter maakt.

Veel klanten in ons restaurant probeerden deze saus te maken, maar de smaak bleek altijd minder goed dan die van de kaassaus, die ze in de Werfkring kregen opgediend. De volgorde van de ingrediënten is erg belangrijk en de saus mag niet koken, als de kaas erdoor gaat. De komijn mag er pas het allerlaatst bij.

Knoflooksaus

4 uien
1 eetlepel bloem
1 theelepel gemberpoeder
1 bouillonblokje of zeezout
4 teentjes knoflook
1 potje zure room
fijn gehakte peterselie.
Voor deze saus heeft u een knoflookpersje nodig

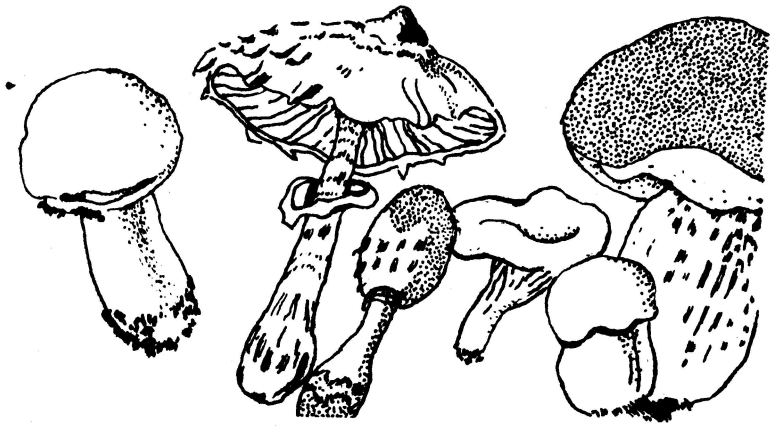
Fruit de uien in hete olie in een emaille pan. Let op dat de ui niet bruin wordt maar 'glazig'. Doe dan de bloem erbij en blijf roeren. Voeg na enige minuten scheutjes water toe. De saus moet blijven koken tot de juiste dikte is bereikt. Dan mag de kook eraf.
Bij alle sausen worden kruiden en andere smaakmakers pas toegevoegd als de basis helemaal klaar is.
Ook nu doen we pas het bouillonblokje of het zeezout en de gemberpoeder, al roerend in de saus.
Pers met het handpersje de knoflookteentjes boven de saus en blijf roeren met een garde.
Verwissel nu de garde voor een pollepel en roer een potje zure room door het mengsel. Deze saus kunt u niet uren van tevoren klaar maken en de bereiding vergt ook veel aandacht, maar de smaak is heerlijk en heel apart. Bovendien is de knoflooksaus zeer gezond en eetlust opwekkend.

De indringende geur van knoflook wordt minder, wanneer de fijn gehakte peterselie over de saus wordt gestrooid.

Paddestoelen

In de grote verscheidenheid van groenten neemt de paddestoel een heel eigen plaats in. Niet alleen is zijn smaak anders, maar hij verschilt ook wezenlijk van alle andere levensmiddelen. Misschien wordt de paddestoel juist hierdoor gewantrouwd.

De paddestoel plant zich voort door middel van vrouwelijke en mannelijke sporen. Hij zorgt dus op een andere manier dan planten voor een nakomelingschap.
Bovendien voedt de paddestoel zich op een andere wijze dan de meeste planten. Het ontbreekt hem aan chlorofyl, sterker nog: hij heeft geen chlorofyl nodig!
Hij voedt zich met plantenresten, die voor hem voldoende voedsel bevatten. Door miljoenen haartjes en draadjes neemt de paddestoel dit voedsel, met voor de mens belangrijke mineralen, vetten en eiwitten tot zich.



Champignons biologisch of niet?

De champignons die het etiket 'biologisch zuiver' dragen zijn te luxueus en te duur voor een normaal budget.
Wij weten op welk een onverantwoorde wijze – voor mens én voor bodem – de grotchampignoncultuur plaatsvindt.
Daarom deden we het altijd zonder de champignon.
Tot we ontdekten, dat er uit Italië weidechampignons komen, die echt in weilanden worden gevonden.
Ze zijn niet alle even klein of groot en hun hoeden zijn ook niet zo wit als wasmiddelen. Ze zijn wel zuiver, erg lekker en uitermate gezond. Mooie blanke sausen kunnen niet worden gemaakt van deze

champignons, maar ze zijn geurig en vol van smaak. Probeer ze maar eens.

Het voedingsmiddel sesam

Dankzij de macrobiotiek is sesamzaad ingeburgerd in onze westerse wereld. Wat voor dr. Bircher muesli is en voor Waerland groentesappen, dat is voor Osjawa sesamzaad. Onze natuurartsen noemen het sesam een waardevolle bijdrage in ons voedingspatroon en hieruit blijkt de erkenning.
Het zaad bevat een indrukwekkende hoeveelheid mineralen, eiwitten en vitaminen. Er bestaan uitvoerige rapporten over, die u kunt aanvragen in de reformwinkels.
Wij noemen slechts de vitaminen B, B2, en vitamine E. Vitamine B1 is van belang voor de koolhydraatverbranding. B2 speelt een rol bij de stofwisseling van vetten en eiwitten. Vitamine E, ook wel de potentievitamine genoemd, versterkt onder meer het zenuwgestel en de ademhalingsorganen. Vitamine E is oplosbaar in vet en is redelijk bestand tegen verhitting.

Toepassing

Sesamzaad, even geroosterd in een pan, geeft een geurige nootachtige smaak aan groenten en rijst.

Gomasio

Geplet sesamzaad, vermengd met 4 delen zeezout, dat van te voren 5 minuten is geroosterd, heet Gomasio. Dit maakt de maaltijden pittig van smaak. Gomasio heeft de reputatie wilskracht en levenskracht te versterken door 'vuur en aarde'.

Tahin

Tahin is geroosterd en gemalen sesamzaad, met of zonder zout, dat heerlijk is als broodsmeersel en pasta in sausen.

Sesamolie

Sesamolie is een hoogwaardige olie, die geschikt is voor rauwkostsalades. De olie wordt niet snel ranzig. Het gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren is ca. 85%.

Preisaus

650 g prei
1½ eetlepel bloem
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt foelie
1 mespunt mierikpoeder
1 mespunt piment
1 mespunt zeezout
2 theelepels paprikapoeder
geconcentreerd appelsap

Haal alleen de buitenste, harde bladeren van de prei en snijd het bovenste gedeelte van de struik. Zo houdt u 500 g prei over. Snijd de prei dan in de lengte door, spoel ze goed af en sla ze zoveel mogelijk droog.
Hak de prei in kleine blokjes en doe die in hete olie. De prei verkleurt, maar ze mag niet gaar worden. Als de groente bijna gaar is, komt de bloem erbij. Krachtig roeren.
Voeg, al roerend, heet water met kleine scheutjes toe. Heel voorzichtig, want de saus heeft neiging tot klonteren. Voeg, als de kook eraf is, alle genoemde kruiden toe. Later kunt u de voorgestelde hoeveelheden naar eigen smaak veranderen. De paprika in deze saus kan het beste van een scherpsmakende soort zijn. Doe tot slot de appelsap bij de saus.

Komkommersaus

1 grote ui
1 theelepel kerrie
1 kleine komkommer
1 eetlepel bloem
bouillon
1 bosje verse dille of 1 eetlepel gedroogde dille
1 theelepel mosterd
zout

Fruit de ui en de kerrie in olie, maar laat ze niet te bruin worden. Doe, als de ui glazig is, de in blokjes gesneden komkommer erbij en laat deze gaar bakken. Strooi er dan zoveel bloem bij, dat al het vocht wordt opgenomen. Verdun het mengsel met bouillon en roer tot er een mooie, blanke saus ontstaat. Voeg de dille toe en een theelepel mosterd. U kunt in plaats van dille ook lavas nemen.

Deze saus past uitstekend in de alternatieve voedingsleer. Het accent ligt op de komkommer: deze is koel en vochtig en hij heeft bij zijn groei hulp en steun nodig. In de macrobiotiek wordt dit aangeduid met yin en in sommige boeken zelfs met – –, een dubbel minteken dus. Ook dille en ui vallen onder het yinteken.
Met yin duiden wij het negatief principe, het vrouwelijke en het verkoelende aan. Het woord negatief heeft niet dezelfde betekenis als in ons taalgebruik. Zie het als een pool van een batterij: geen stroom zonder plus én min.
Mosterd, kerrie en zout vertegenwoordigen het mannelijk principe, het yang, uitgedrukt door de plus. Zout wordt ook vaak aangegeven door + +. Bloem vormt, als graangewas, de verbinding.
Dit is allemaal niet van tevoren bedacht voor de saus. Het toont echter aan, dat, als wij iets maken van zuivere ingrediënten en we ervaren dat als lekker, dat we dan ook meestal met evenwichtig voedsel hebben te maken.

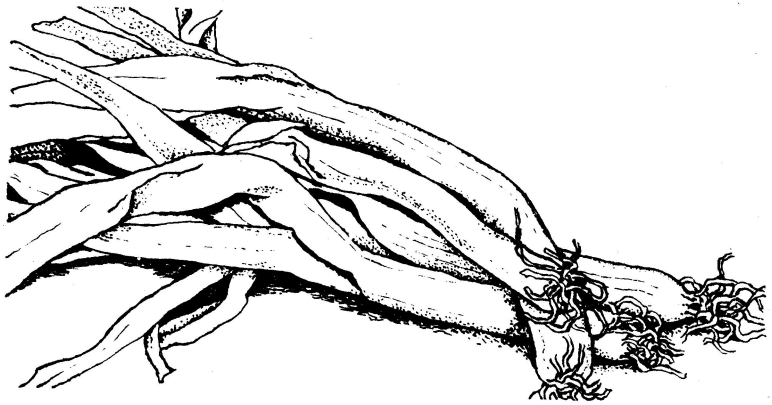
Tomatensaus (bij gevulde pannekoeken)

1 ui
1 theelepel gemalen koreander
1 theelepel gemalen lavaswortel
300 g tomaten
1 eetlepel bloem
1 blikje tomatenpuree
1 mespunt piment
zout
200 g prei

Fruit de ui met de lavas en de koreander lichtbruin in olie en doe de in stukken gesneden tomaten erbij. Laat het geheel enige minuten bakken. Maak een papje van de bloem en wat water en doe dit bij het mengsel. Laat alles 10 min. zacht doorpruttelen.
Verdun de vrij dikke saus met water, waaraan we tomatenpuree kunnen toevoegen, die de smaak natuurlijk versterkt. (Dit is trouwens een van de weinige keren, dat u ons over een 'blikje' hoort spreken, maar tomatenpuree smaakt in deze saus nu eenmaal erg lekker.)
Maak de saus af met zout, piment en tot heel fijne sliertjes gesneden prei. De prei mag niet meekoken, omdat ze slijmerig wordt. Giet de saus over gevulde pannekoeken, die u uiteraard goed warm heeft gehouden. Serveer bij gevulde pannekoeken witte boontjes en gemengde rauwe salade, dan heeft u een complete, voedzame en bijzondere maaltijd.

De prei

Prei is niet alleen een voedingsmiddel, maar ook een geneesmiddel. Bij allerlei kleine, maar ook grote ongemakken worden de krachten van prei aangewend. Prei, de 'asperge van de armen', zoals de groente spottend werd genoemd, gaf onze voorouders vaak hun gezondheid terug.
Prei heeft een waterafdrijvend vermogen. In alle vermageringsdiëten dient prei dan ook een belangrijke plaats in te nemen. Onze grote filters – de nieren – ervaren de heilzame kracht van prei. Gebruik bij niersteen en niergruis overvloedig prei!
Door prei tot slijm te koken, te vermengen met honing en vervolgens door een zeef te drukken, krijgt u een goedkoop middel tegen blaffende hoest. Elk uur een lepel!
Waarom een gewas, zoals in dit geval prei, zo gezond is voor ons organisme, weten we niet zo precies. Met behulp van reeksen mineralen zouden we de subtiele krachten nooit kunnen namaken. Toch is het wel aardig te weten wat prei zoal bevat: natrium, jodium, calcium, zwavel, fosfor en magnesium.



Preisaus

1 kg prei
1 eetlepel bloem
bouillon
1 mespunt foelie
1 mespunt chilipoeder
1 eetlepel gedroogde paprikasnippers
geconcentreerd appelsap
zout

Snijd de prei in de lengte open en spoel ze schoon. Sla het water er goed uit en snijd de prei fijn. Bak ze nu in een bodem olie half gaar en strooi de bloem eroverheen. Blijf goed roeren tot alle bloem is opgenomen en gebruik eventueel iets meer bloem dan is aangegeven. Verdun het mengsel nu met bouillon en blijf roeren tot er een blanke saus ontstaat. Doe dan de foelie, chilipoeder, paprikasnippers, zout en een scheut appelsap erbij.

Champignonsaus

250 g champignons
2 kleine uien
1 theelepel gemalen lavas
1 theelepel gemalen koreander
1 eetlepel bloem
bouillon
1 mespunt foelie
1 mespunt zout
1 theelepel citroensap
1 potje zure room

Fruit de gesnipperde uien met de lavas en de koreander in een bodem olie tot ze glazig zijn. Doe de, even vlug gewassen en in schijfjes gesneden, champignons erbij en bak deze tot ze gaar zijn. Bak ze niet te gaar! Strooi dan de bloem eroverheen en blijf goed roeren tot alle bloem is opgenomen. Voeg met kleine scheutjes bouillon toe tot de juiste dikte is bereikt.
Laat de saus van de kook afgaan en maak haar af met zout, foelie, zure room en citroensap.

Champignonragoût

2 uien
1 theelepel gemalen lavas
1 theelepel gemalen koreander
2 paprika's
1 ons champignons
1 eetlepel volkorenmeel
bouillon
1 mespunt piment
1 mespunt foelie
1 eetlepel basilicum
tamari

Fruit de gesnipperde uien en de paprika's met lavas en koreander half gaar. Voeg de even gewassen en gesneden champignons toe. Bak het geheel even door en strooi het volkorenmeel eroverheen. Blijf goed roeren en voeg, als het meel is opgenomen, kleine scheutjes bouillon toe tot een dikke saus ontstaat.
Maak de saus af met piment, tamari, foelie en basilicum. Laat de saus niet meer koken maar houd haar 10 min. heet met het deksel op de pan, zodat de smaken goed kunnen doortrekken.
Bak inmiddels de pannekoeken en vul deze met de ragoût. Garneer ze met plakjes tomaat.

Linzensaus

2 grote uien
1 theelepel lavas
1 theelepel gemalen koreander
1 mespunt kerrie
1 kop gare linzen
1 eetlepel volkorenmeel
bouillon
1 mespunt mierikpoeder
1 mespunt piment
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt foelie
2 theelepels paprikapoeder
tamari

Fruit de fijn gesneden uien met koreander, lavas en kerrie mooi bruin. Strooi het volkorenmeel erover en roer goed. Doe dan de bouillon erbij tot de saus de goede dikte heeft; zij mag niet te dik zijn. Nu gaan de linzen erbij. Kook het geheel nog even door en laat de saus dan van de kook afgaan. Maak haar af met mierikpoeder, piment, gemberpoeder, foelie, paprikapoeder en tamarie. Roer vlak voor het opdienen eventueel wat fijn gehakte augurk door de saus of garneer de saus hiermee.

Over tamari

Een aantal voedingsmiddelen in de macrobiotiek is zo waardevol, dat het een verrijking betekent voor de westerse, vegetarische keuken. Niet alleen geven die voedingsmiddelen meer smaak aan de eenzijdige kost, maar bovenal bieden ze ons extra voedingswaarde. Een van die voedingsmiddelen is tamari.
De Chinezen fermenteerden al zo'n 4000 jaar geleden soja, zout en tarwe. Ze bereidden daaruit een drank, die als krachtmiddel én als voedingsmiddel kan worden beschouwd.
Omdat tamari veel voorkomt in onze recepten, vertellen we wat meer over de waardevolle eigenschappen.
Een mengsel van soja, biologische tarwe en zeezout rijpt onder invloed van een enzym uit de paddestoel Asperquillus Orizae, gedurende drie jaar in eikehouten vaten.
Zo ontstaat een waar concentraat van plantaardige eiwitten, vitaminen, aminozuren en zeemineralen. De yin-yangfilosofie beschouwt tamari als een perfect evenwichtvoedsel en als regenerator van de cellen.
Het zou de degeneratie der cellen voorkomen, de gezondheid beschermen en de jeugd bewaren. Tamari is meestal wel toegestaan aan mensen, die geen zout mogen gebruiken. Een geïnteresseerde arts kan inlichtingen hierover vragen bij importeur Lima in België.
Tamari bezit de eigenschap om de specifieke smaak van elk produkt tot zijn recht te laten komen. Daarom wordt elke soep, elk graan en elke saus verrijkt met tamari. Tamari moet op een koele plaats worden bewaard. Komen er toch witte vlokjes op, kook de tamari dan een minuut even door, en zeef hem. Dit doet niets af aan smaak of kwaliteit.

Witte kool met basilicum

500 g uien
1 kg witte kool
2 eetlepels gedroogde of een takje verse basilicum
zeezout

Laat koudgeperste olie goed heet worden en bak de fijn gesnipperde uien, tot ze half gaar zijn. De olie mag niet zo heet zijn, dat de uien dichtschroeien.
Schep de fijngesneden witte kool erdoor. Roer niet, maar blijf omscheppen tot de kool gaar is gebakken.
Laat de kool vooral niet te zacht worden. Doe het vuur uit en voeg basilicum en zeezout toe. Laat het geheel nog 5 min. met het deksel op de pan staan.

Bij het bereiden van de kool wordt geen water gebruikt. De kool wordt gaar gebakken en niet gekookt. Dit heeft als voordeel, dat er geen gasvorming optreedt bij de vertering. Iedere normaal functionerende maag kan kool, op deze manier klaargemaakt, verdragen. Basilicum bevordert het spijsverteringsproces, zoals alle keukenkruiden.

Kleur en geur verhogen het aanzien van elke maaltijd. Garneer dit witte-koolgerecht dan ook eens met sla, tomaat en geraspte wortel. Neem bij voorkeur gierst als basisgraan.

Postelein

Hoewel postelein en spinazie zich uitstekend lenen voor rauwkost, zijn ze ook heerlijk om te stoven, vooral wanneer de groenten harder en grover worden. Dit gebeurt meestal als de prijs zakt door het grote aanbod.

1 kg postelein
1 ui
tamari
½ eetlepel arrowroot

Was de postelein en sla hem goed uit in een slanet. Snijd de groente daarna. Fruit de gesnipperde ui in een bodem hete olie en doe de postelein erbij. Roer tot de groente slinkt.
Maak de arrowroot aan met een scheutje tamari, giet dit mengsel bij de postelein en laat het geheel een minuut koken.
Voeg, als de postelein te nat is, een volkorenbeschuit toe.

Spinazie

1 kg spinazie
1 ui
½ eetlepel arrowroot
tamari

Fruit de gesnipperde ui in olie. Was de spinazie goed, laat ze uitlekken en snijd ze dan. Voeg de groente toe aan de ui en bak ze gaar. Maak de arrowroot aan met tamari en voeg dit toe als de spinazie slinkt. Laat het geheel nog een minuut doorkoken.

Rode kool

750 g rode kool
1 ui
pepermuntblaadjes
500 g appels
200 g krenten
geconcentreerd appelsap

Fruit de fijn gesneden ui in koudgeperste olie in een emaille pan. Doe de zeer fijn gesneden rode kool erbij. Schep dit 5 min. goed om. Niet roeren! Wrijf enige pepermuntblaadjes fijn bij de kool, doe het deksel op de pan en laat alles 30 min. stoven.
Doe daarna pas de aan stukjes gesneden appels en de geweekte en gewassen krenten erin. Schep het om en om, voeg een scheut appelsap toe en laat de kool nog een paar minuten doorwarmen.

Er komt bij deze vorm van bereiding weer geen water aan te pas. Dat houdt in, dat de hittebron nooit te hoog mag zijn en dat u, vooral in de eerste fase, goed moet omscheppen.
In dit recept is gebruik gemaakt van pepermuntblaadjes. Dit is niet alleen vanwege de smaak, maar veel meer vanwege de gunstige werking van het kruid. Pepermuntkruid werkt verwarmend op de maag, voorkomt kramp en eventuele gasvorming. Voeg daarom bij alle koolsoorten, die u op deze manier klaarmaakt, iets pepermunt toe.

Groene kool met kerrie

500 g ui
750 g groene kool
2 theelepels kerrie (hete soort)
½ theelepel gemberpoeder
200 g rozijnen
zout

Fruit de gesnipperde uien in een bodem olie in een emaille pan, samen met kerrie en gemberpoeder. Als de uien lichtbruin zijn, de fijn gesneden kool toevoegen en 5 min. laten mee bakken. Dan het deksel op de pan en nog 20 min. nastoven. Doe, vaak voor het opdienen, de gewassen en geweekte rozijnen erbij en een weinig zout.

Prei met appel

1 kg prei
500 g goudrenetten
50 g roomboter
1 theelepel foelie
zout

Snijd de prei in de lengte open, spoel ze goed en sla ze droog. Snijd de prei dan in fijne ringen en doe ze in een pan met een

dikke bodem, met een laagje hete olie. Bak de prei gaar onder voortdurend omscheppen.
Schil de appels, boor ze uit en snijd ze in stevige plakken. Bak ze in de hete boter, waarin al een theelepel foelie is gedaan. De boter moet echt goed heet zijn. Bak de appelschijven snel om en om. Schep dan appels en prei door elkaar en voeg wat zout toe.

Foelie

We verwerken zo veel foelie en nootmuskaat, dat we over beide specerijen iets willen vertellen. Foelie en nootmuskaat komen van dezelfde boom: de myristica fragrans.
De forse boom, die uitgroeit tot 20 meter, brengt vlezige, op abrikozen lijkende vruchten voort.
Als de vrucht rijp is, splijt ze open, zodat de kern eruit valt. In deze kern, de noot dus, zit een vettige zaadbol, die nootmuskaat wordt genoemd. De foelie bevindt zich echter in de vlezige schil om de noot heen.
Voor Europeanen zijn noot en foelie grote bronnen van inkomsten geweest. De bomen, die de specerij leverden, brachten hun inheemse eigenaren in Banda of Ambon echter vaak grote nood. Als het aanbod te groot was, liet de blanke man de bomen kappen en dan bleef de eigenaar weinig over dan in krijgsdienst van de blanke heer te treden.

Wortelen met spruitjes

500 g winterwortelen
1 eetlepel dillezaad
500 g spruiten
gedroogde pepermunt

Maak de wortelen schoon, snijd ze in blokjes en voeg ze toe aan een bodem hete olie. Doe het dillezaad erbij en schep het even om. Draai de hittebron laag, doe het deksel op de pan en laat ze in 30 min. gaar stoven. Er komt geen water aan te pas. De wortelen laten genoeg vocht los om te kunnen stoven. Gebruik wel een vlamverdeler, als u op gas kookt.
Kook de spruiten in weinig water met wat fijngewreven pepermunt gaar. Giet het water af en vermeng de spruiten met de wortelen. Dit vormt een lekkere combinatie met gerst en hazelnootsaus of met aardappelpuree.

Bieten

750 g bieten
1 eetlepel arrowroot
2 eetlepels honingazijn
1 theelepel gemalen karwij
tamari
1 prei
geconcentreerd appelsap

Kook de bieten in ca. 2 uur gaar of neem gare bieten. Schil en spoel ze in koud water af en snijd ze in blokjes. Vermeng de arrowroot met honingazijn, karwij en tamari. Roer dit door de bieten. Laat het geheel 1 à 2 min. zacht pruttelen, doe een fijn gesneden prei erdoor en een scheutje appelsap. Laat het geheel nog 10 min. staan alvorens het op te dienen.

Andijvie-paprikaschotel

750 g andijvie
1 flinke ui
2 paprika's
1 eetlepel arrowroot
tamari

Was de andijvie en snijd ze zeer fijn. Bak in een bodem olie een ui zeer glazig en laat dan nog even de in stukjes gesneden paprika meebakken. Doe de andijvie erbij en schep het geheel af en toe even om.

Maak nu een eetlepel arrowroot aan met een scheut tamari en doe dat bij de andijvie, zodra deze begint te slinken en vocht loslaat. Blijf even rustig door de pruttelende andijvie roeren en zet deze dan laag. Gedurende 10 min. met het deksel op de pan laten stoven.

Over arrowroot

Voordat Japanse voedingsfilosofen het Westen veroverden was arrowroot hier nagenoeg onbekend. Nu is het niet meer weg te denken uit de alternatieve voedingsleer. Dit is te danken aan het feit dat arrowroot een geweldig plantaardig bindmiddel is.
Wie een mooie gelei wil maken zonder dierlijke gelatine kan arrowroot gebruiken. Als de maag in de war is, of als u een griep achter de rug heeft en u nog weinig voedsel verdraagt, gebruik dan arrowroot. Het is verkrijgbaar als wit, nagenoeg smaakloos poeder. Vanwege het geweldig bindend vermogen moet het worden opgelost in koude vloeistof. De zetmeelstructuur is zodanig, dat het produkt veel lichter verteerbaar is dan zetmeel van de aardappel. Bovendien is de smaak zo neutraal, dat we alles ermee kunnen binden.

Rauwe zuurkool is een gezond en lekker voedingsmiddel. Betrek het altijd uit een reformhuis of maak het zelf.
Het is geen moeilijk, maar wel een secuur werkje.
U heeft er een houten vaatje of een Keulse pot met deksel voor nodig. De grootte is afhankelijk van de hoeveelheid, die u wilt maken. De pot of ton moet stampvol.
Snijd witte kool op de gebruikelijke manier. Leg een laag van ca. 5 cm in de ton. Strooi daarop wat jeneverbes, wat mosterdzaad, koreanderzaad en een blaadje laurier. Pepertjes kunnen er natuurlijk ook bij, maar peper en mosterd samen vormen een hete combinatie.
Op deze kruidenmelange kunt u weer een laag witte kool doen, maar het is erg lekker om in plaats daarvan een laag rauwe ui te nemen. Hierop volgt dan weer een laag kool en zo gaat u door, laag voor laag tot de ton vol is. Druk die dan goed aan en verzwaar het deksel met een steen.
De ton moet gedurende een maand op een warm plekje staan, omdat het gistingsproces plaatsvindt bij een temperatuur van 20°.
Zet daarna de zuurkool koel weg, omdat er anders door andere zuren bederf optreedt.
Het gevaar voor bederf door bijvoorbeeld een te hoge rijpingstemperatuur kunnen we goed ondervangen door 1% zeezout toe te voegen aan het geheel. In een vaatje van 10 kg doet u dus 100 g zout. Het zout remt echter de omzetting, zodat u het proces moet bevorderen door er wat kant en klare reformzuurkool bij te doen of, nog beter, 100 cc Molkosan. Dit is een melkzuurpreparaat, dat voor veel doeleinden geschikt is en dat verkrijgbaar is in het reformhuis.
U ziet, het is een eenvoudig, maar wel secuur werk. Zorg vooral voor een schone ton of pot. Denk niet: kool is kool en ui is ui, maar maak de zuurkool van biologisch zuivere gewassen. Ten slotte nog dit: Zuurkool is bijzonder rijk aan vitamine C en wordt door velen beter opgenomen dan de vitamine uit citrusvruchten.

Appelmoes met variatie

1 kg goudrenetten
roomboter

Kook geschilde en in stukjes gesneden goudrenetten in heel weinig water tot moes en roer er dan in plaats van suiker of honing roomboter door. De appelmoes smaakt zo heel anders dan u gewend bent: niet te zoet, maar heerlijk zacht.
Doe het ook eens zo: roer een eetlepel fijn gehakte gember door de appelmoes.

Of zo: kook een open geknipt vanillestokje mee.

Of zo: draai 3 bananen door de mixer en roer dit door de moes.

Of zo: kook 200 g geweekte abrikozen zachtjes mee met de appelmoes, waardoor een mooie oranje kleur ontstaat.

Of zo: bak de zeer klein gesneden appels in roomboter tot moes en voeg een eetlepel honing toe.

Appels, die in de schil worden gekookt en daarna worden gezeefd, geven weer een andere smaak.

Topinamboer

Dit recept is ons afgestaan door de BD-vereniging Proserpina.

Topinamboer is voor de meeste mensen een volkomen onbekende knol, die evenwel zeer goede voedingseigenschappen heeft.
Zijn oorsprong is de Nederlandse Antillen en de Latijnse naam voor de knol is Heliantis tuberosis. Hier wordt hij ook wel aardpeer genoemd. De knol smaakt rauw iets nootachtig en gekookt doet hij denken aan schorseneren. Hij is voedzaam en licht verteerbaar en bijzonder geschikt voor diabetespatiënten.

Basisrecept

Kook de gewassen topinamboer in weinig water en wat zout gedurende 20 min. Hij moet vrij stevig blijven. Geef er kerrie-, tomaten-, of witte gebonden saus bij.

Gestoofde topinamboer

Laat de knol 5 min. koken in wat water en zout. Dan afgieten en plantaardige bouillon met gehakte tomaat, paprika, ui en prei toevoegen. Laat het gerecht gaar stoven in ca. 20 min.

Gebakken topinamboer

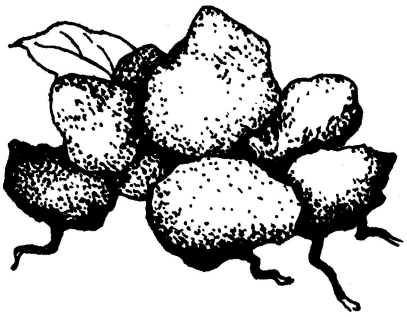
Snijd de knol in plakken en bak die in boter. Bestrooi ze daarna met peterselie en doe er wat boter op.

Topinamboerbeignets

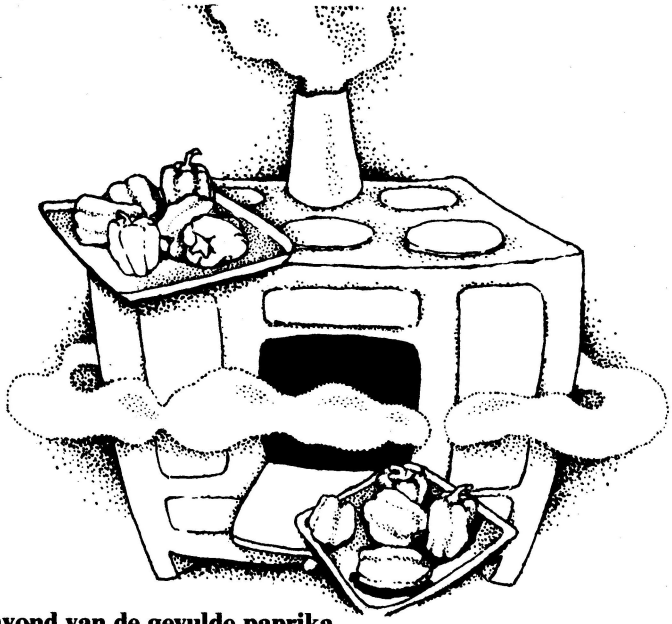
Frituur in plakken gesneden topinamboer, nadat ze eerst zijn gewenteld in dik pannekoekenbeslag.

Topinamboer met zoetzuur

Kook de knol niet te gaar en dip hem in een sausje van olie, azijn, iets zout, wat honing en gehakte peterselie.



De gevulde groente- en ovenschotels



De avond van de gevulde paprika

Als in de Werfkring gevulde paprika op het menu staat denken we nog dikwijls terug aan de avond, dat Wina Born bij ons kwam eten. U kent haar toch wel? DE Wina Born van de kookboeken en damesbladen? Onder het heet en alziend oog van de televisiecamera kwam zij de vegetarische maaltijd proeven...
Het is vijf uur en de kabels en lampen zijn in stelling gebracht. De eerste dieprode paprika's met hun kruidige vulling gaan hun weg naar de tafels, maar geen Wina Born...
Het wordt zes uur en de zeventigste rode paprika is al aan de vork geprikt. 'Oh televisie, we blijven nog even kijken', zeggen de gasten... Het wordt later en later en nog is de gezaghebbende vrouw niet aangekomen. 'Ze zal toch niet bij de buurman aan een lamskotelet zitten?', vraagt iemand. Maar nee. Tegen zeven uur, als de bodem van de pannen zichtbaar wordt en er een onbeschrijflijke verwarring heerst van etende, wachtende en ook boze mensen en als de cameralieden al aan inpakken denken, komt zij plotseling binnen. De paprika's, eerst zo fleurig, zijn tot overherfstige paddestoelen in een nat bos geworden.

Duizend excuses over en weer, grote lampen flitsen aan, een tafel wordt speciaal opgesteld, gauw een doek erover en dan komt het grote moment, waarop de eenvoudige, maar voedzame maaltijd wordt geserveerd.
Spanning alom. Er wordt gekeurd, geproefd, geroken en dan is een stralende lach de beloning aan de kok. Zo ging dat en zo kunt u het ook. Serveer, als u bezoek krijgt en vooral als u hoog bezoek krijgt, de paprika, die hiernaast staat vermeld, en tevredenheid en lof zijn uw deel.

Gevulde paprika

4 rode paprika's
4 aardappelen
1 kop linzen
250 g prei
1 eetlepel basilicum
½ theelepel foelie
1 theelepel paprikapoeder
1 ei
1 klein uitje
tamari
100 g geraspte belegen kaas

Snijd het bovenste stukje van de paprika's af en haal het zaad eruit. Het bovenste plakje kan straks met de prei meestoven. Kook de aardappelen in de schil zodanig gaar, dat u ze nog kunt pellen. Zet de linzen in ruim water op en kook ze in ca. 40 min. gaar. Snijd de prei in kleine stukjes en stoof deze in olie (niet te gaar!). Prak de aardappelen, linzen, prei, basilicum, foelie, paprikapoeder en ei goed door elkaar en wrijf het uitje door een fijne rasp. Voeg naar smaak tamari toe. Vul, als alle smaken goed zijn vermengd, de paprika's met dit geheel. Strooi geraspte kaas op de vulling.
Neem een ovenschaal en vul die met een bodem water van 3 cm. Plaats de paprika's hier in en bak ze bij een temperatuur van 250° in 20 min. gaar. Het is onze ervaring, dat paprika's in een ingevette schaal keihard worden, terwijl ze in water heerlijk zacht blijven.

Gevulde paprika-variatie

Neem in plaats van linzen een andere peulvrucht, bijvoorbeeld 2 koppen geweekte, gare kikkererwten, of sojabonen, of bruine bonen. Houd er rekening mee, dat u bij een andere bonensmaak de vulling

later ook anders moet afmaken. Gebruik een halve eetlepel majoraan in plaats van basilicum en pers een teentje knoflook in plaats van ui. Als u geen oven hebt, kunt u de paprika's koken in een ruime pan met een bodem water.
Houd het deksel half op de pan en strooi de kaas er pas over, als ze na 20 min. gaar zijn.
Zilvervliesrijst, groene salade en een lichte kerriesaus smaken hier erg fijn bij.

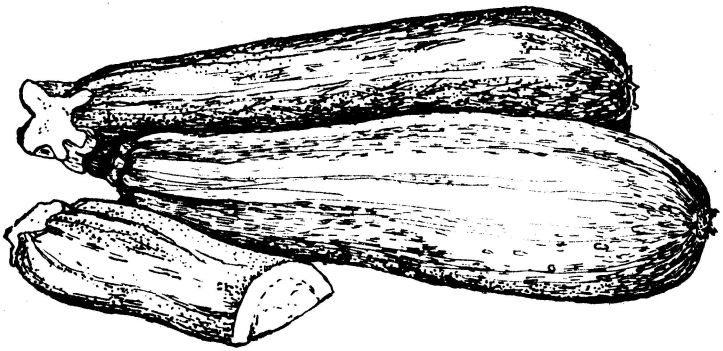
Gevulde tomaat

½ kop gare sojabonen
1 prei van ca. 200 g
1 kop gare rijst
1 mespunt chilipoeder
2 eetlepels tamari
½ eetlepel majoraan
4 grote tomaten

Maak de sojabonen fijn in een mixer of rauwkostmolen. Snijd de prei zeer fijn en doe die met de soja bij de rijst, samen met de chilipoeder, tamari en majoraan.
Snijd nu een dekseltje van de tomaten, hol ze uit en doe de tomate-inhoud bij het sojamengsel. Als u de soja hierna nog eens in de mixer mengt, krijgt u een gladde massa.
Vul de tomaten met de soja en plaats ze in een ingevette, vuurvaste schaal en bak ze in 20 min. op 200°.
Als de tomaten gaar zijn komen de 'dekseltjes' weer er op.
Majoraan is een kruid met een duidelijke eigen smaak. Sommigen vinden het aroma gauw te sterk. Meestal wordt ze gebruikt bij vlees, pizza's e.d. Het beste kunt u eerst majoraan toevoegen, daarna bakken en dan proeven. De smaak neemt tijdens het bakken eerder toe dan af.

Gevulde courgettes

2 courgettes
2 grote uien
200 g champignons
500 g tomaten
1 eetlepel bonekruid
zout
peper
1 kop gare, volle rijst



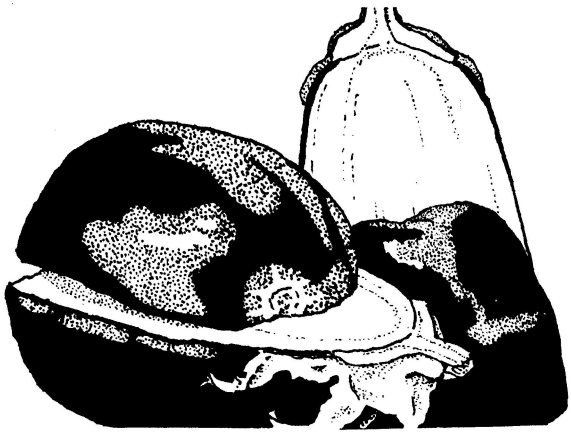
Snijd de courgettes in stukken van ca. 10 cm en hol die uit. Bak de gesnipperde uien met de champignons en het binnenste van de courgettes. Voeg, als dit gaar is, de in stukken gesneden tomaten toe en laat die nog enige minuten meebakken.
Voeg dan het bonekruid, peper en zout toe en maak door de rijst toe te voegen een stevig mengsel ervan.
Vul hiermee de courgettes en zet ze 10 min. in een ingevette schotel in een hete oven.

Gevulde aubergines

2 aubergines
2 uien
1 teentje knoflook
500 g tomaat
2 theelepels tijm
1 mespunt gemalen piment
zout
1 kop gare gierst

Snijd de aubergines in de lengte door en hol ze uit. Bak ze in de olie snel om en om en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Fruit de gesnipperde uien samen met een teentje knoflook en voeg, als deze glazig zijn, de in stukken gesneden tomaten en de tijm toe.

Roer het geheel even om, doe dan zout en piment erbij en maak er met gare gierst een stevig mengsel van. Plaats de aubergines, gevuld met dit mengsel, enige minuten in een ingevette schaal in een hete oven. Een frisse salade, zoals bleekselderij, past hierbij uitstekend.



Spinaziebroodjes

500 g spinazie
1 ui
1 eetlepel arrowroot of maïzena
1 ei
melk,
4 boterhammen
100 g geraspte belegen kaas
tamari

Was de spinazie, laat ze goed uitlekken en snijd ze fijn. Verhit een bodem olie en fruit de gesnipperde ui even aan. Voeg dan de spinazie toe. Doe er geen water bij en gebruik ook niet te veel olie, anders worden de broodjes straks vettig.
Al bakkend laat de spinazie vocht los, dat spoedig gaat koken. Maak nu een papje van arrowroot of maïzena met wat tamari en voeg dit toe aan de zacht kokende spinaziebrij. Kook het geheel nog 2 minuten door en draai de hittebron uit.

Klop nu een ei los met wat melk, giet het op een plat bord en houd één zijde van de boterhammen er even in. Leg het brood met de natte kant in de olie, leg er een laagje spinazie op, een dun laagje geraspte kaas en maak de boterhammen heet, tot de kaas smelt.
Als bindmiddel mag zowel maïzena als arrowroot worden gebruikt. Maïzena kent u zeker, maar het is beslist de moeite waard ook arrowroot eens te gebruiken. Het spinaziebroodje wordt er niet alleen lekkerder door, maar arrowroot is in menig opzicht ook hoogwaardiger dan maïzena. Ook u kunt dit bij Lima opvragen.
Het te gebruiken brood: in principe kunt u elke soort volkorenbrood nemen, maar het beste is zuurdesembrood, waarover elders in dit boek meer staat geschreven.
Dit brood valt niet uit elkaar en de zuivere korensmaak harmonieert het best met de spinazie.
Het spinaziebroodje kunt u bij de warme maaltijd serveren, maar het is ook zeer geschikt voor de lunch.

Andijviebroodje

500 g andijvie
2 uien
2 paprika's
tamari
1 eetlepel arrowroot
1 theelepel paprikapoeder
500 g tomaten
8 boterhammen
1 ei
melk

Was de andijvie, sla deze goed uit en snijd ze dan zeer fijn. Fruit de gesnipperde uien tot ze glazig zijn en voeg dan de in stukjes gesneden paprika toe. Roer dit enige minuten om en doe dan de andijvie erbij.
Maak een papje van tamari, aroowroot en paprikapoeder, doe dat bij de andijvie en laat het geheel met het deksel op de pan 10 min. zacht stoven.
Haal de boterhammen met één zijde door een mengsel van wat melk en ei. Leg ze in de koekepan, doe het andijviemengsel erop en laat ze bakken. Garneer de broodjes met een laag tomaat. Serveer de boterhammen warm.

Linzenballetjes

2 koppen linzen
2 eieren
rijstmeel
1 theelepel paprikapoeder
1 mespunt chilipoeder
1 mespunt gemberpoeder
1 theelepel mierikpoeder
verse kruiden
zout

Kook de linzen in een laag water gaar. Houd ze aan de stevige kant. Vermeng de linzen met de eieren, de paprikapoeder, chilipoeder, gemberpoeder en mierikpoeder en wat zout. Rasp de uien grof en doe ze samen met wat rijstmeel bij de linzen. De hoeveelheid rijstmeel moet zodanig zijn, dat de massa niet kleverig meer is. Laat het mengsel een uur opstijven en meng er dan de fijn gesneden verse kruiden door. Het is niet zo belangrijk welke kruiden. Het lekkerst is een bosje gemengde kruiden van kervel, selderij, tijm. Het reformhuis dat biologisch dynamische groente heeft, beschikt meestal ook over de gemengde kruiden van de coöp. vereniging Proserpina.
Maak van het linzenmengsel balletjes en bak die ca. 10 min. in een hete oven. U kunt ze ook frituren in saffloerolie, maar dan wentelt u de balletjes eerst even door een los geklopt ei en door bloem.
Zowel uit smaak- als voedingsoogpunt is het aan te bevelen gistextract in plaats van zout toe te voegen aan dit gerecht. Een goede soort gistextract is Kelpaforce.

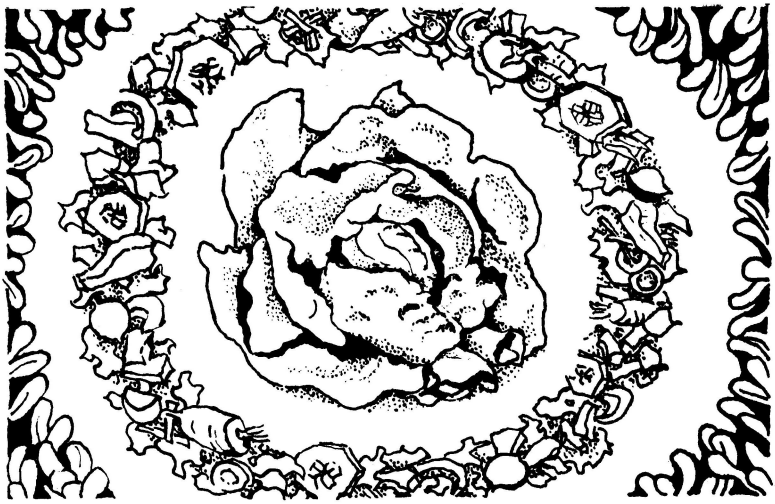
Ovenschotel van courgettes

1 kg courgettes
1 kg uien
1 kg tomaten
2 eetlepels majoraan
2 teentjes knoflook
3 eetlepels bloem
melk
2 koppen gare rijst of gierst
verse peterselie

Snijd de courgettes in schijven en bak ze om en om in hete olie. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Snijd de uien in ringen en bak ze glazig met de gesnipperde knoflook. Voeg de in stukken gesneden tomaten toe, samen met de majoraan. Maak een papje van bloem en wat melk en voeg dit toe aan uien en tomaten. Laat het geheel 5 min. zachtjes doorkoken.
Leg een laag courgettes in een ingevette ovenschotel en hieroverheen een laag rijst of gierst, dan een laag saus en zo om en om. Als laatste de saus. Plaats het gerecht 10 min. in een hete oven.
Als de ovenschotel klaar is, garneren met verse peterselie.

De salades



Spinazierauwkost

250 g spinazie
1 potje zure room
½ theelepel mierikpoeder
eventueel zuring

Was de spinazie, laat ze uitlekken en snijd ze heel fijn. Maak een sausje van room en mierikwortel en doe de spinazie hierin. Meng, als u zuring kunt krijgen, een klein beetje daarvan door de spinaziesla, want dat is erg lekker.

Rauwkost van jonge postelein

300 g postelein
½ eetlepel citroensap
worteltjes

Was de postelein goed, laat ze uitlekken en snijd ze zeer fijn. Vermeng de groente met citroensap en garneer de sla met geraspte worteltjes. Lekker, maar bovenal gezond door de bijzondere eigenschappen van postelein.

Andijviesla

250 g andijvie
½ kop gewelde rozijnen
2 appels
citroensap
¼ bakje kwark
melk
tamari
1 eetlepel honing

Kook de gewassen en gewelde rozijnen enige minuten zacht. Snijd de andijvie heel fijn, want fijn gesneden groente is lichter verteerbaar. Rasp de appels en sprenkel er enige druppels citroensap over om bruin worden te voorkomen.
Vermeng de andijvie met de appel.
Klop de kwark op met een scheutje melk, wat tamari en een eetlepel honing. Meng dit door de andijviesla. Strooi dan de rozijnen erover. De rozijnen moeten heel zacht gekookt zijn, omdat anders vruchtensuikers verloren gaan.

Vitamine C in bladgroente is zeer kwetsbaar. Groente van 2 à 3 dagen oud heeft zeker 30% van haar vitamine C-gehalte verloren. Door wassen en snijden wordt dit verlies nog groter. Was en snijd rauwkost dus zo kort mogelijk voor gebruik.

Voedingsdeskundigen adviseren, dat de rauwkost ten minste een half uur voor de hoofdmaaltijd moet worden gegeten. Die theorie mag juist zijn, maar in ons gezin was het nooit haalbaar. Misschien is het voor u wél mogelijk.

Andijviesla (eerste variatie)

250 g andijvie
125 g kwark
1 potje zure room
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt zout

Maak een sausje van kwark, zure room, gemberpoeder en zout. Klop het goed dooreen en vermeng het met zeer fijn gesneden andijvie. De smaak wordt sterker door een fijn gehakt preitje toe te voegen.

Andijviesla met komkommer (tweede variatie)

Vermeng fijn gesneden andijvie met of zonder prei, samen met kleine blokjes komkommer. Laat dit een uur, afgedekt met een vochtige doek, in de ijskast staan. Het in het vorige recept beschreven sausje apart houden en vlak voor het opdienen met de sla vermengen.

Over azijn

Iedereen gebruikt azijn voor de meest uiteenlopende doeleinden; azijn verfijnt rauwkost, maakt een taai stuk vlees zo mals als biefstuk en fleurt wasgoed op.
Het zure nat is al eeuwen oud en vroeger werd het 'eek' genoemd, wat afgeleid is van edik.
Wat is azijn eigenlijk? Scheikundig gezien is het een oxidatieprodukt van alcohol, dat zuur wordt als men het lange tijd onafgesloten laat staan. Dit geschiedt door azijnbacteriën.
Onder de naam azijn worden vele slechte soorten verkocht, die zijn afgeleid van spiritus of slechte brandewijn. Er wordt ook azijn gemaakt van bier, aardappels of gerstmout. Ze zijn slecht voor de maag omdat ze het slijmvlies aantasten. Kruidenazijn kan een slechte azijnsoort zijn, wanneer aan een goedkope azijn een takje kruid is toegevoegd.
Neem liever appelazijn, of het produkt dat in de handel bekend is als apple-cider vinegar. Dan weet u zeker, dat er geen schadelijke stoffen aan uw gerechten worden toegevoegd. Zelf gebruiken we ook graag honingazijn, gemaakt door een Engels bedrijf. Wel prijzig, maar overheerlijk. Deze azijn is gemaakt van druivesap dat na gisting oxideert. Aan het eind van het proces wordt honing toegevoegd.
Natuurzuivere azijn is niet alleen lekker, maar ook gezond. De Amerikaanse arts Jarvis heeft hierover een belangwekkend boek geschreven. De apostel van de macrobiotiek George Osjawa evenwel is het volstrekt oneens met die stelling. Hij veroordeelt alle azijnsoorten en hij noemt Jarvis zelfs de grootste oplichter die hij in het westen is tegengekomen. Hooggeleerde heren maken ruzie en wij blijven de azijnfles hanteren, maar voorzichtig, want azijn laat zich snel gelden.

Zuurkoolsalade

250 g zuurkool
1 eetlepel olie
1 eetlepel tamari
2 theelepels gemalen karwijzaad
250 g winterwortelen
100 g walnoten

Maak een sausje van de olie, het karwijzaad en de tamari. Snijd de zuurkool zeer fijn en meng die door het sausje. Zet het 2 uur in de ijskast of op een koele plaats, zodat de smaken zich kunnen vermengen.
Rasp de winterwortelen en meng ze door de salade. Het geheel wordt gegarneerd met walnoten.
De tamari kleurt de salade bruin. Wie dat een bezwaar vindt kan de tamari door zout vervangen. Echter, tamari is zo waardevol, zoals we elders in dit boek beschreven, dat we het bruine kleurtje beter voor lief kunnen nemen. Het is overigens voor de voedingsbewuste lezer best interessant om aan de hand van dit boek eens na te gaan wat een uitgebalanceerd voedingsmiddel deze salade is.

Rodekoolsalade

700 g rode kool
500 g appels
1 eetlepel gember
2 eetlepels geconcentreerd appelsap
250 g krenten
zout

Rasp de rode kool op een rauwkostrasp. Schil en rasp de appels en hak de gember zeer fijn. Meng alles door het appelsap.
Meng de, van te voren gewassen, geweekte en nagespoelde krenten door de salade en proef of er nog zout bij moet.

Bietjes met appel

2 grote, rauwe bieten
8 appels (ca 1200 gram)
1 eetlepel honing
1 eetlepel kruidenazijn
1 theelepel basilicum (of 10 g verse)
1 theelepel gemalen karwijzaad

Boen de rauwe bieten af of schil ze. Vervolgens raspen. Neem vooral geen gekookte bieten want dan wordt deze salade een rare massa.
Rasp de appels en doe daar een theelepel zout en wat vers gemalen peper door. Los de honing op in de kruidenazijn, of liever nog honingazijn, als u die kunt kopen.
Doe dit mengsel door de appels. Meng bieten en appels door elkaar en voeg vlak voor het serveren fijngehakte verse basilicum of 1 theelepel gedroogde basilicum toe, samen met het karwijzaad.

Een variatie op deze salade

4 grote bieten
2 flinke augurken
honingazijn
1 theelepel dillekruid (of 10 g verse)
1 theelepel gemalen koreander
1 uitje

Rasp de bieten, hak de augurken fijn in blokjes, snipper het uitje en doe alles bij elkaar met de honingazijn, snufje zout, snufje peper, dillekruid en koreander.

De heilzame werking van onze groenten

De overgang van een vegetarisch kookboek naar een kruidenboek is maar heel subtiel. Kijk eens naar rammenas en radijs.
Beide hebben een grote naam, zowel in de keuken als in de volksgeneeskunde. Rammenas wordt gezien als eetlust opwekkend en dient als voorgerecht te worden genuttigd. Bovendien heeft hij een duidelijke werking op de lever, de bronchiën en het bloed. Mensen met een gevoelige lever zullen vegetarische maaltijden nog beter verdragen als ze rammenas op het menu zetten. Ook bij verkoudheid of een schorre keel is rammenas heilzaam. Snijd de rammenas in dunne plakken, giet er honing over en laat dit 24 uur zo staan. Prak het geheel fijn en neem dan ieder uur een lepeltje. U zult er van versteld staan hoe dat oplucht.
Eet ook rammenas of drink rammenassap, wanneer het lichaam slecht reageert op vreemd eten; wanneer u bijvoorbeeld huiduitslag krijgt na het nuttigen van een Chinese maaltijd. Met rammenas bent u er gauw van af.
Radijs is, nog sterker dan rammenas, een eetlustopwekker. In zijn werking is radijs echter vergelijkbaar met een onhandige puber met goede bedoelingen. De kracht van radijs doet zich direct gelden bij aankomst in de maag. Luie maagsappen worden onmiddellijk opgejaagd en tot actie geprikkeld. Op een lege maag kan dat een erg onplezierig gevoel geven.
Als u 's morgens niet kunt eten omdat u geen eetlust heeft, drink dan eerst lauw water en eet daarachter aan, goed kauwend, wat radijs. Ach ja, de natuur is zo mooi. Ze leert ons dat sla verkoelend werkt bij griep en dat de kleurige radijs die de sla siert, onze slijmen oplost. Als uw medicijn uw voedsel is, zal uw voedsel uw medicijn zijn.

Salade van witte kool

500 g witte kool
½ meloen (ca. 400 g)
100 g kwark
80 g zure room (potje)
1 theelepel zwarte peper
zeezout
200 g rozijnen

Rasp de witte kool. Snijd de meloen in kleine blokjes. Klop de kwark met de zure room, vers gemalen peper en zeezout goed door elkaar en meng die saus door de salade van kool en meloen. De gewassen,

in heet water geweekte en daarna afgespoelde rozijnen vormen een fraaie garnering over deze salade.

Salade van groene kool

250 g groene kool
250 g appels
1 eetlepel koudgeperste olie
½ eetlepel appelazijn
½ eetlepel honing
tamari
room
200 g rozijnen
mosterd

Maak een sausje van de koudgeperste olie, appelazijn, honing, tamari en een scheutje room. Klop alles goed door elkaar en proef hoeveel mosterd erbij kan. Rasp de kool en de appels, meng deze door de saus en laat het geheel even intrekken. Garneer de schaal met gewassen, geweekte en gespoelde rozijnen.

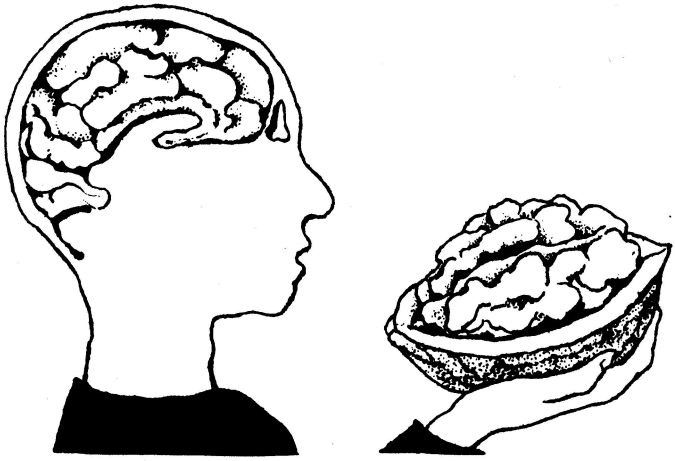
Bij witte en groene kool staat geraspte wortel erg fleurig. Wortelen krijgen meer smaak, naarmate ze fijner worden geraspt.

De voornaamste voorwaarde om met eenvoudige middelen de lekkerste salades te maken, is het vermogen zich van bepaalde smaken en kleuren een voorstelling te maken.
Selderijknol is een typische smaakmaker en hij is erg lekker bij bijv. rodekoolsalade. Selderijknol wordt echter snel bruin. Dit kunt u afremmen met wat citroensap, waarmee u ook extra vitamine C aan de maaltijd toevoegt.

De walnoot en signatuurleer

Ook deze eenvoudige bleekselderijsalade is volwaardig voedsel. Vooral, als we het kookwater van de bleekselderij niet weggooien, maar gebruiken voor bouillon.
De walnoot in de salade bevat vele levenskrachtige elementen door zijn rijkdom aan eiwitten, vetten, koolhydraten en de mineralen koper, fosfor en mangaan.
Door zijn vorm is de walnoot gekozen als een voorbeeld van de zogenaamde signatuurleer. Als uitgangspunt voor die leer geldt dat

planten en vruchten met een vorm of een structuur, die overeenkomt met menselijke organen, ook heilzaam zijn voor die organen. Het toepassen van die leer is veel moeilijker dan het lijkt, maar de overeenkomsten met menselijke organen zijn soms frappant.



De walnoot lijkt op de menselijke hersenen en hij krijgt dan ook de eigenschap toegedicht menselijke hersencellen gunstig te beïnvloeden. De technische en rationeel meer aanvaardbare verklaring voor zijn heilzame werking op ons brein is, dat walnoot veel lecitine bevat.

Bleekselderijsalade

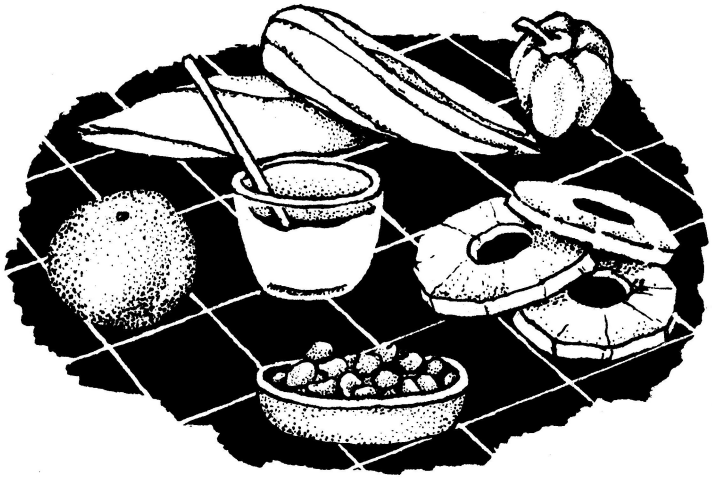
1 kleine struik bleekselderij
250 g sperziebonen
½ eetlepel olie
½ eetlepel citroensap
1 theelepel tamarie
1 theelepel koffieroom
mosterd
250 g tomaten
100 g gehakte noten

Snijd de selderij in kleine stukjes en kook ze 15 min. in ruim water. Doe ze in een vergiet en laat ze afkoelen.

Kook de sperziebonen zo, dat ze nog stevig zijn. Klop van olie, citroensap, tamari, room en een beetje mosterd een sausje en meng dat door de selderij-sperciebOonsalade. Doe er kleingesneden tomaten door en garneer het geheel met de noten.

Witlofsalade

300 g witlof
1 flinke paprika
80 g zure room (potje)
1 grapefruit
100 g gehakte hazelnoot
zout



Snijd de witlof heel fijn en doe dit ook met de paprika. Vermeng beide met zure room, wat zout en de in stukjes gesneden grapefruit. Garneer het geheel met hazelnoot.
De smaak is erg sterk, omdat de grapefruit de smaak van witlof accentueert. Als u in plaats van grapefruit ananas kiest, wordt de salade zachter, zonder dat de pittige smaak van witlof verloren gaat.

De salades die we hier beschrijven zijn meestal opgebouwd met harde groenten als kool, andijvie, lof en knollen. De meeste zijn het hele jaar door vers verkrijgbaar. Omdat we potten, blikken en diepvries zoveel mogelijk willen vermijden, maakten we met genoemde groenten een aantal variaties. Met de tere, verse bladgroenten kunnen we dit niet doen. Sterke sausen doen bij die groenten afbreuk aan de zuivere smaak. Waterkers, veldsla, winterpostelein en koude-grond- of kassla moeten kort voor het opdienen worden gesneden, en zoveel mogelijk puur worden geserveerd.

Witte bonensla met tomaten

2 koppen gekookte witte bonen
4 tomaten
1 paprika
zout
zwarte peper
fijn gehakte selderij

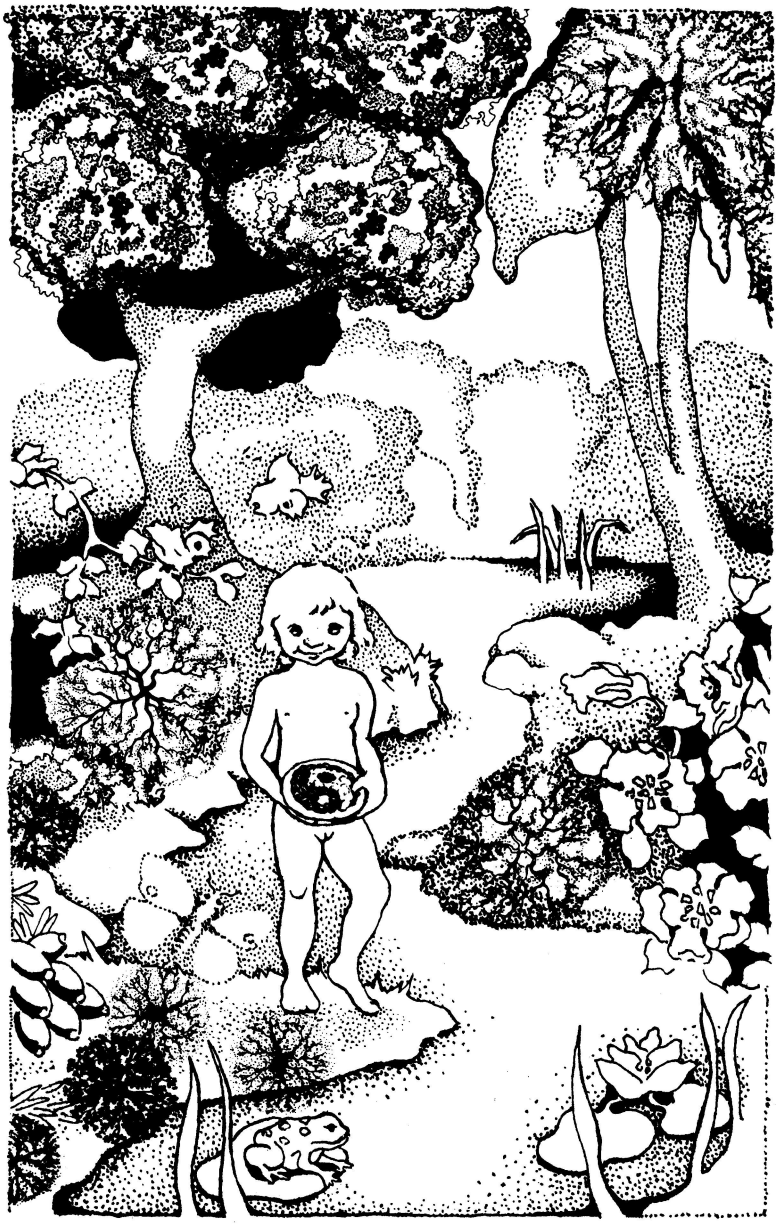
Dit is een voedzame salade, die snel te maken is, wanneer u gekookte bonen klaar heeft. Houd, als u toch bonensoep kookt, eens 2 kopjes gekookte bonen apart voor deze salade.
Meng de bonen met in blokjes gesneden tomaat en voeg daar de fijn gehakte paprika, zout en zwarte peper aan toe, Doe de selderij erbij. De salade combineert goed met gierst en tomatensaus.

Salade van sperziebonen, bleekselderij en tomaat

1 kleine struik bleekselderij
250 g sperziebonen
250 g tomaat
1 potje zure room
1 mespunt mierikpoeder
zout
verse tijm

Snijd de bleekselderij in blokjes en kook ze niet al te gaar, omdat dan de smaak goeddeels verdwijnt. Kook ook de sperziebonen zodanig, dat ze stevig blijven. Beide laten afkoelen en vermengen met zure room, mierikpoeder en zout. De tijm gaat er pas als laatste bij om de geur volledig tot zijn recht te laten komen. Garneer het geheel met de fijn gesneden tomaat.

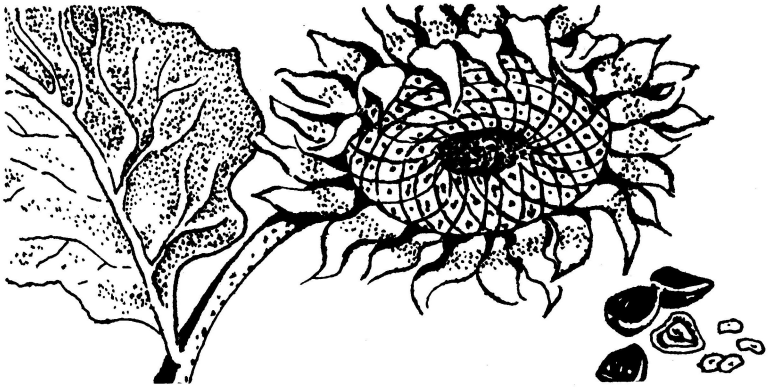
Onthoud steeds bij het gebruik van vrij sterke kruiden, dat deze de smaak van een gerecht dienen te versterken met hun eigen aroma. Het is met spijzen en kruiden net als met man en vrouw: het aanpassen en elkaar verdragen is het geheim van een lang huwelijk.



De slanke lijn

Hoe gezond is een vetarm dieet?

Ieder voorjaar ontkiemen de zaden door warmte en vocht. Het zijn de oliën die, als dragers van de energie, kracht geven aan de planten om tot wasdom te komen.
Die omzetting van vetten tot energie heeft ook plaats in het menselijk lichaam. Welke gevolgtrekkingen kunnen we al maken wanneer we deze principes betrekken in onze voedings- en vooral de dieetleer?
De voornaamste conclusie is wel, dat het meestal zeer onverstandig is een strikt vetloos of zelfs vetarm dieet te volgen, want hierdoor wordt het organisme beroofd van de voornaamste energiedragers.
Er zijn vermageringsdiëten, die door ontkenning van dit eenvoudige principe werkelijk slecht en gevaarlijk zijn.



De oliën en geuren

Behalve zonnebloemolie en sojaolie, zijn er nog vele andere soorten, waaronder de lichte, geurige, of etherische oliën. Wij noemen basilicum-, tijm- en rozemarijnolie. Deze vluchtige oliën beïnvloeden de stofwisseling via de zintuigen. De verteerbaarheid van de spijs wordt mede bepaald door de verschillende geuren en natuurlijk ook kleuren

van de oliën. Een gerecht, dat zwaar verteerbaar lijkt wordt lichter te verteren, wanneer een paar gram pepermunt of basilicum is toegevoegd. Saaie spijzen lijken zwaar verteerbaar omdat ze weinig geur hebben. Wat kleurig en geurig is spreekt tot de verbeelding en geeft de maag geen zorgen.

Afslankmenu

Wie besluit te gaan afslanken moet zich realiseren, dat daardoor grote veranderingen in het lichaam op gang worden gebracht. Het lichaam moet zich kunnen aanpassen aan die verandering.
Dat kan men zich voorstellen als bij de verbouwing van een huis. Wie besluit de kleine ramen te vervangen door een groot raam loopt het risico, dat de voorgevel instort, wanneer zonder voorzorg de kozijnen worden weggesloopt.
Een mens woont in zijn lichaam en als hij, als bewoner, besluit er iets aan te verbeteren, dan moet hij wel voorzorgsmaatregelen nemen. Wie met rauwkost en groentesappen begint en na twee dagen een opgeblazen gevoel krijgt, kan er beter mee stoppen. De organen zijn nog niet gewend aan de hoeveelheid rauw, eiwitarm voedsel. De maagsappen kunnen zich niet aanpassen, de alvleesklier blijft in gebreke en lever en nieren weten zich geen raad met de nieuwe aanvoer. Niet dat er schade wordt aangebracht aan het lichaam, maar doorploeteren geeft alleen maar ongerief en zal het goede voornemen een lelijke knauw geven. Hebt u dergelijke problemen, leg ze dan voor aan een natuurarts of verdiep u eens in homeopathische lectuur.

De vegetarische keuken en de slanke lijn

Wie enig begrip heeft van gezond eten en zich houdt aan eenvoudige basisprincipes, wordt niet zo gauw geplaagd door hardlijvigheid, vetzucht of waterzucht.
Mocht men neigen tot dik worden, dan heeft de natuur voortreffelijke, maar eenvoudige middelen om het gewicht te corrigeren. Lezers van dit boek zullen niet zo makkelijk ten prooi vallen aan allerlei bedenksels van handelaren in droombeelden. Al te vaak wordt nog de suggestie gewekt, dat zonder inspanning een slanke lijn kan worden bereikt met allerlei middelen.
In de alternatieve voedingsleer en de alternatieve geneeskunde wordt steeds weer een beroep gedaan op het gezond verstand van het

individu. Het gaat om het eigen lichaam en wie kent dat beter dan u zelf? In veel gevallen bent u zelf uw beste geneesheer. Er bestaat over gezonde voeding erg veel goede literatuur. We vermelden verscheidene boeken in dit boekje. Corpulentie bestrijden met natuurlijke middelen is niet gemakkelijk, maar het is gezond voor lichaam en geest.

Slanke-lijnmenu A

Het ontbijt

100 g muesli
bekertje biogarde yoghurt
*1 lepeltje geweekt lijnzaad**
1 theelepel lijnolie
1 theelepel tarwekiemolie
verse vruchten
eventueel 1 dessertlepel honing, wanneer de vruchten niet zoet genoeg zijn. Een zoete, geraspte appel verdient echter de voorkeur.

Eet uw ontbijt heel langzaam. Wij kwamen eens bij dokter Van der Upwich in Bussum, terwijl hij zijn ontbijt at. Hij lepelde dit met een theelepel naar binnen en dat vergde bijna 20 minuten! Dat lijkt overdreven, maar bij het afslanken dient u uw maaltijd met uiterste zorg te verorberen.

10.30 uur

Drink rond die tijd een beker rozebottelthee. Gebruik niet die afval in een kruidentheebuiltje en ook geen gedroogd spul, dat voor 60% uit witte suiker bestaat en waaraan geur- en smaakmakers zijn toegevoegd. Dit wordt beslist niet gedronken door de Zwitser, zoals op de verpakking uitbundig wordt gesuggereerd.
Neem gewoon gedroogde rozebottels. Deze zijn te verkrijgen zonder en met witte zaden. De zaden worden aanbevolen in geval van nierproblemen.
Kook de rozebottels zachtjes gedurende 10 min. in water.

*zie Lijnzaad, blz. 31

Lunch

1 glas gezuurde melk of een kruidenmengsel van:
gelijke delen kamille
pepermunt en
venkelzaad
2 lijnzaad- of sesamzaadknackers met een beetje tahin of wat zuurkool.
Dit moet beslist reformzuurkool zijn.
Een hand noten, die u zeer goed kauwt

Let op of dit geen problemen geeft! Ja natuurlijk, u heeft honger, maar dat bedoelen we niet met de problemen. Hoe verdraagt u dit? Als alles goed gaat neem dan de volgende dag een klein slaatje van radijsjes, sla, komkommer en tomaat of een andere combinatie, al naar gelang het seizoen. Snijd alles zeer fijn en neem de tijd om te eten!

Wordt u erg slap van de honger, eet dan wat rozijnen door uw slaatje. Krijgt u hierbij de ervaring, dat u licht wordt in het hoofd, eet dan walnoten.
(Dit recept en alle andere in dit boek zijn beproefd en goed bevonden).

4 uur

Pers met een knoflookpers enige druppels sap uit de knoflook, voeg daar ruim water aan toe en drink dit in de loop van de middag. Knoflooksap is ook kant en klaar te koop, maar dat is minder krachtig. Kauw een takje peterselie tegen de penetrante geur, of eet een lepel havervlokken na het drankje.

Avondmaal

Dit avondmaal is lekker, maar schransen is er niet bij. Eet een half kopje gierst, die is geroosterd met saffloerolie, zoals beschreven in het recept elders in dit boek. Eet er een rauw slaatje bij, al naar gelang het seizoen.
Er moeten beslist wat noten bij en uien kunt u beter laten staan. Het dessert bestaat uit magere kwark met een theelepel sojalecitine en wat vruchten.

In de loop van de avond drinkt u twee verschillende dranken. Het is van belang, dat u die alle twee blijft drinken gedurende het dieet. De eerste is de eerder besproken rozebottelthee en de tweede is selderijsap. Die drinkt u een uurtje voor het slapen gaan. Als u geen sapcentrifuge heeft, kunt u het sap kant en klaar kopen, anders perst u een struikje van 100 g uit, waaraan u een halve beker water toevoegt. Neem van het kant en klaar gekochte geconcentreerde sap een eetlepel en vul dat met water aan tot een vol glas.
Dit sap heeft geen slaapverwekkende werking, maar u zult toch merken, dat u rustiger en meer ontspannen slaapt.
Wanneer u in de loop van de avond rammelt van de honger, eet dan gerust wat rozijnen.

De tijdsduur van deze methode is 3 tot 7 dagen, hoewel een langere duur effectiever is.

Slanke-lijnmenu B
Afslanken volgens de harde methode

Deze methode is zeer ingrijpend. Lees daarom goed wat wij op de vorige bladzijden hierover schreven. We adviseren deze methode zelf niet zo gauw, maar de reus onder de natuurgenezers, dr. Bircher Benner, heeft van deze methode een zeer uitgebreide studie gemaakt en hij heeft zijn kennis neergelegd in zijn kleine boekjes. Het nut van deze harde methode is dan ook absoluut aangetoond.

Ontbijt:

2 bekers abrikozesap, in de loop der dagen afgewisseld met appelsap, kersesap of gemengd sap van appels én abrikozen.

Lunch:

2 glazen druivesap

In plaats van avondmaal:

2 glazen bramesap

'Sapkuren' kan ook met groentesappen of met vruchte- en groentesappen afwisselend. U kunt echter geen groente- en fruitsappen samen nemen. Zo kunt u 's morgens beginnen met gemengde-groentesap, 's middags verdergaan met druivesap, 's avonds met bietesap en in de loop van de avond selderijsap drinken. Zuurkoolsap reinigt de maag, aardappelsap versterkt dit orgaan als er sprake is van ontstekingen. Bij kuren die invloed kunnen hebben op aangedane organen, is begeleiding van de natuurarts natuurlijk wel geboden.

Groente- en vruchtesappen

We kunnen groente- en vruchtesappen in het reformhuis kopen, maar die zijn vrij duur. We kunnen ze ook zelf maken met de sapcentrifuge en dan zijn we beduidend goedkoper uit.
Er is ook een ideaal apparaat in de handel, waarmee we zelf sappen kunnen pasteuriseren. Dat gaat wel ten koste van wat vitaminen en mineralen, maar we kunnen het sap dan bewaren voor najaar en winter.
Wie zich verdiept in het boekje 'Pure sappen' van B. Lust, raakt onder de indruk van de grote wijsheid van de natuur. Je vraagt je af waarom we eigenlijk zoveel koffie en thee drinken en waarom we ons zoveel bezighouden met echt en namaak, terwijl er zoveel heerlijke en ook gezonde sappen voorhanden zijn.

Gemengde-groentesap

Maak eens gemengde-groentesap, wanneer u werkelijk wilt opkikkeren of een opkomende vermoeidheid verdrijven.
U kunt daarbij als voorbeeld nemen: 2 delen wortelsap, 1 deel

selderijsap en 1 deel appelsap. De smaak is heerlijk en de weldadige uitwerking manifesteert zich direct.

Slapeloosheid

Als u slecht in slaap kunt komen, drink dan dit mengsel: 3 delen selderijsap, 1 deel appelsap, 1 deel wortelsap.
Het hoge natriumgehalte van selderij is er mogelijk de oorzaak van, dat de rusttoestand, die aan de slaap vooraf moet gaan, weldra intreedt.

Terug naar de natuur

Voor informatie over tahin, tamari en andere voedingsmiddelen uit de macrobiotiek, hebben we dikwijls informatiebulletins van Lima in België geraadpleegd.
De volgende recepten zijn geschreven door mevrouw Osjawa en we geven ze met toestemming van de Lima-hoeve.
De basis van de recepten bestaat uit eenvoudige kruiden, die we zonder gevaar voor de gezondheid kunnen zoeken. Ze leveren zelfs een wezenlijke bijdrage tot de gezondheid.

Gerecht van paardebloemwortel

300 g paardebloemwortel
3 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels sesamolie
1 mespunt zeezout

Was de verse wortels van de paardebloemen zorgvuldig en snijd ze in blokjes. Rooster het sesamzaad even in olie en voeg dan de rest van de olie toe. Doe dan de wortel erbij en een kopje water. Laat het mengsel een uur op zacht vuur gaar koken. Doe dan wat zout erbij.

Gerecht van klein hoefblad

200 g bladeren van klein hoefblad
1 eetlepel sesamolie
tamarie

Was de bladeren zorgvuldig, snijd ze in reepjes en doe ze gedurende 1 min. in kokend water. Laat ze uitlekken, verhit sesamolie en stoof

de bladeren daar 15 min. in op zacht vuur. Voeg tamarie toe. Deze groente wordt bij voorkeur gegeten bij rijst.

Brandnetel

500 g zeer jonge brandnetels
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel arrowroot
1 mespunt nootmuskaat
1 mespunt zout

Was de brandnetels zorgvuldig en doe ze heel even in kokend water. Laat ze uitlekken, hak ze fijn en laat ze 20 min. stoven in olie. Maak dan een papje van de in koud water opgeloste arrowroot, doe dit bij de brandnetels en laat het geheel even doorstoven. Maak het gerecht af met zout en nootmuskaat.

Gemengde kruidensoep

150 g ui
500 g gemengde kruiden, zoals:
brandnetel,
duizendblad (bitter!)
akkerpaardestaart
klaver,
smalle weegbree,
wilde zuring
klein hoefblad
jonge bladeren van de paardebloem

Snijd de uien in brokjes en fruit ze 2 min. in de olie. Voeg de goed gewassen en fijn gesneden kruiden toe en laat het geheel een uurtje zacht stoven. Breng de soep op smaak met tamarie. Voeg eventueel wat zout en peper toe en meng alles dan in de mixer. Bind de soep met wat in water opgeloste bloem en kook het geheel nog even door.

De zuivel

Kaasfondue

200 g pittige, belegen kaas
200 g Hollandse gruyère
¼ l melk
1 blokje groentebouillon
½ bolletje nootmuskaat
1 eetlepel maïzena
¼ l slagroom

Verhit de melk in een geëmailleerde gietijzeren pan en strooi hierin alle geraspte kaas. Roer goed met een houten pollepel tot het een gladde massa is. Maak van wat lauwe melk, maïzena en het bouillonblokje een papje, voeg dit toe en laat het geheel nog 3 min. heel langzaam doorkoken. Voeg de licht geklopte slagroom toe en als de kook van het mengsel is, ook de geraspte nootmuskaat.
Maak de kaasfondue kort voor het opdienen klaar. Plaats de fonduepan op een spiritusstel of op 2 waxinelichtjes, omdat fondue taai wordt zodra hij afkoelt. Fondue kan zowel met stokbrood als met volkoren zuurdesembrood worden gegeten. Volkoren gistbrood wordt snel kruimelig en valt van de vork af.

Salade bij kaasfondue

200 g doperwten
½ komkommer
1 kleine rode paprika
1 kleine groene paprika
200 g wortelen
1 mespunt mierikpoeder
1 potje zure room
100 g walnoten

Laat verse doperwten, als u hierover beschikt, even koken en afkoelen. Doe ze in een schaal en voeg de in stukjes gesneden komkommer,

de paprika's en de fijn gesneden of grof geraspte wortelen toe. Roer dan mierikpoeder door de zure room en doe deze saus bij de salade. Het geheel voorzichtig doorscheppen en verdelen over schaaltjes. Garneer elk schaaltje met wat gehakte walnoten.

- Verse doperwten zijn slechts korte tijd verkrijgbaar. U kunt ook diepvrieserwten gebruiken, die natuurlijk niet hoeven te worden gekookt.

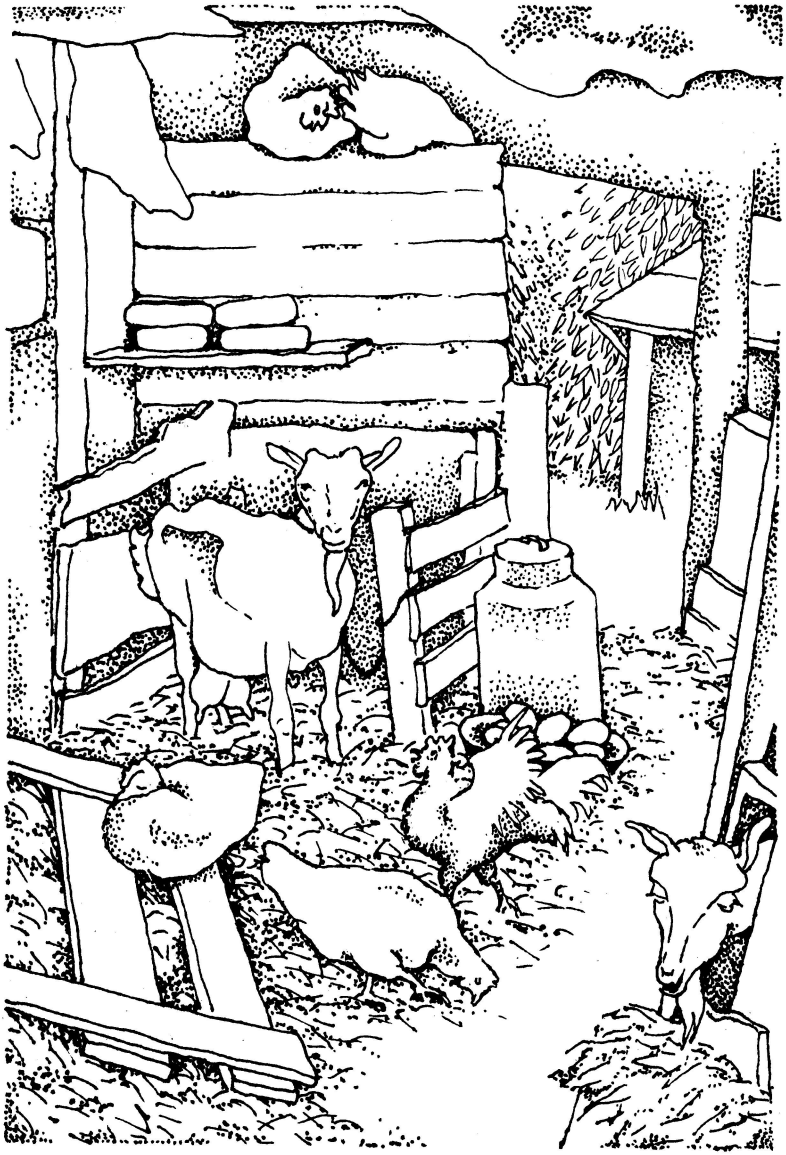
Vruchtenmuesli

Muesli, ontwikkeld door dr. Bircher-Benner is het waardevolste ontbijt. Meestal kopen we het kant en klaar, maar we kunnen het ook zelf samenstellen uit verschillende granen.

Appelmuesli

100 g graanvlokken
250 g yoghurt
2 eetlepels honing
500 g geraspte appels
gemalen amandelen of hazelnoten

Dit ontbijt kan natuurlijk niet lang van tevoren worden gemaakt. Vermeng de granen, yoghurt en honing met elkaar. Rasp er de appels overheen. Als u de appels van te voren raspt, doe er dan wat citroensap bij tegen het bruin worden. Met een handje gemalen amandelen of hazelnoten wordt het kommetje muesli nog smakelijker en aantrekkelijker.
Appelmuesli is uitstekend voor de slanke lijn, vooral wanneer we in plaats van yoghurt, karnemelk of water als basis nemen. Dat maakt het echter niet bepaald lekkerder.

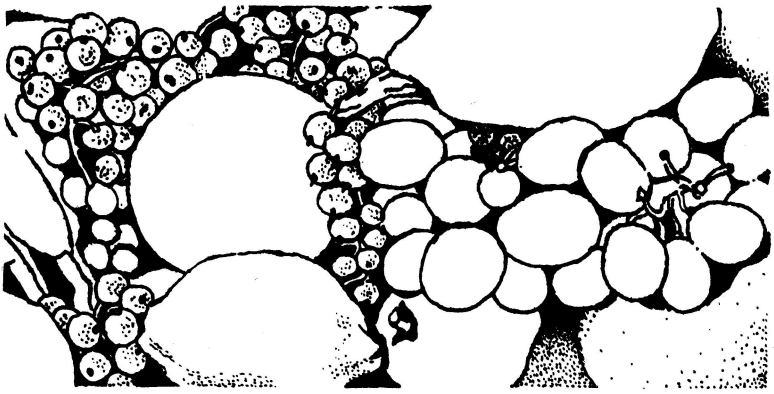


Zomermuesli

Neem voor zomermuesli dezelfde basis als voor appelmuesli, maar voeg nu in plaats van appels een combinatie van aalbessen, frambozen en aardbeien toe; 500 g voor 4 personen is meestal wel genoeg. Stamp de vruchten liefst met een houten vijzel 12 uur voor het ontbijt, zodat de zure bestanddelen zich met de zoete kunnen verbinden. Ook een goede combinatie is: appels en bramen, of appels en aardbeien, waarbij u de appels steeds raspt.

Wintermuesli

Als de verse-vruchtentijd voorbij is, maken we muesli van gedroogd fruit, zoals appels, abrikozen, perziken of pruimen. We nemen 75 g per persoon. We wassen en weken de vruchten twaalf uur. Het weekwater gebruiken we liever niet meer, vanwege mogelijke onzuiverheden. De geweekte en in stukjes gesneden vruchten mengen we door onze basismuesli.



We weten uit ondervinding, dat deze muesli in de winter koud op de maag kan vallen en daarom verwarmen we het gerecht al roerend een beetje. Roer met een houten pollepel in een emaille pan, dan gaat smaak noch kwaliteit verloren.
De combinaties die we hier noemden, passen door hun vruchtzuurverhoudingen naar onze mening goed bij elkaar. Ongetwijfeld zijn er

ook nog andere. Wees, als u een gevoelige maag hebt, voorzichtig met pruimen, perziken en abrikozen en gebruik in zo'n geval liever grote, gewelde rozijnen.

Muesli-speciaal

Met muesli-speciaal bedoelen we muesli, waarmee een speciaal effect wordt beoogd, naast het algemeen voedend belang.

Muesli met gewelde pruimen en zemelen bevordert de stoelgang, muesli met tarwekiemolie en tarwekiem voegt vitamine E toe, muesli met biergist helpt bij vitamine B-tekort.
Zo zijn er nog vele mogelijkheden met muesli, maar de voornaamste is wel, dat u en uw huisgenoten met muesli gezond en voedzaam ontbijten.

De graanverhouding voor het samenstellen van muesli is zo het beste: 30% tarwe, 20% gerst, 40% haver en 10% rogge. Natuurlijk kunt u zelf ook combinaties maken.

Het Kroeskamenu van Anne Waerland

Veel minder bekend dan dr. Bircher Benner en ook minder gelezen dan George Osjawa is Anne Waerland. Toch zou dit hoofdstuk over granen niet compleet zijn zonder het Kroeskamenu van deze pionier.
Waerland was een rechtlijnig man; geen poespas, geen liflafjes, geen specerijen, zelfs nauwelijks zout. Hij vond dat smaak en geuren, die de natuur voorhanden heeft, precies goed zijn en dat het aan onze gedegenereerde zintuigen is te wijten, als we iets flauw vinden. We laten u kennis maken met de granenmaaltijd van Waerland, die in de 19 klinieken van Waerland dagelijkse kost vormt.

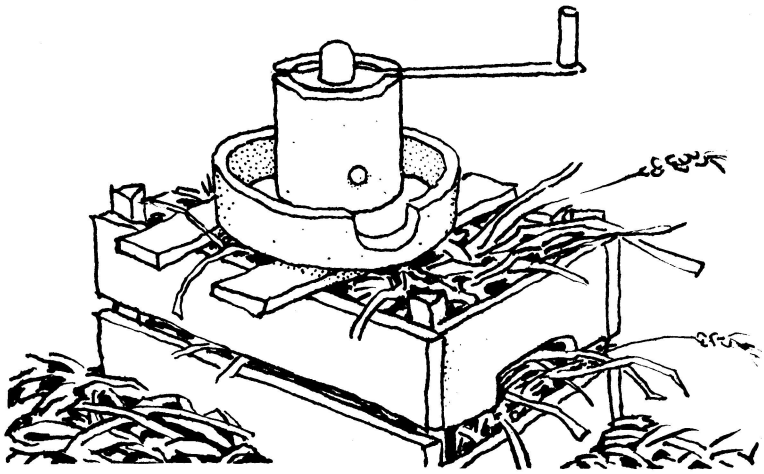
Kroeska

Voor het bereiden van Kroeska is een graanmolen en een hooikist nodig.

2 kopjes graan, samengesteld uit gelijke delen:
haver,
gerst,
tarwe en
rogge
½ kopje tarwezemelen
2 eetlepels rozijnen
gedroogde appeltjes

De graankorrels moeten uiteraard gepeld en dus ontdaan zijn van hun harde vlies.
Maal in de molen de verschillende granen vrij grof en voeg de zemelen, rozijnen en appeltjes toe. Zet nu 1 liter water op en doe de ingrediënten erin zodra het water kookt. Blijf 5 min. roeren met een houten pollepel tot de massa indikt. Blijft de Kroeska aan de slappe kant voeg dan nog een handje zemelen toe. Het geheel wordt wat frisser met fijn gehakte sinaasappel- of citroenschilletjes.
Plaats de Kroeska in de hooikist, waarin het in 2 uur gaar wordt. Het resultaat dient een stijve koek te zijn, die u warm of koud in plakken kunt serveren.
Kroeska is zeer waardevol, ook al kleven er wat bezwaren aan de grauwe kleur en de flauwe smaak. Maak bij dit gerecht daarom vruchtencompote van bessen, aardbeien en banaan, zoals u dat zou doen bij griesmeelpudding. Op die manier is Kroeska lekker, gezond en buitengewoon voordelig.

In zijn dieetleer merkt Waerland nog op dat gierst, als vijfde graan toegevoegd aan Kroeska, tekorten aan kalk en kiezelzuur opheft, terwijl lijnzaad een eind maakt aan hardnekkige verstoppingen.



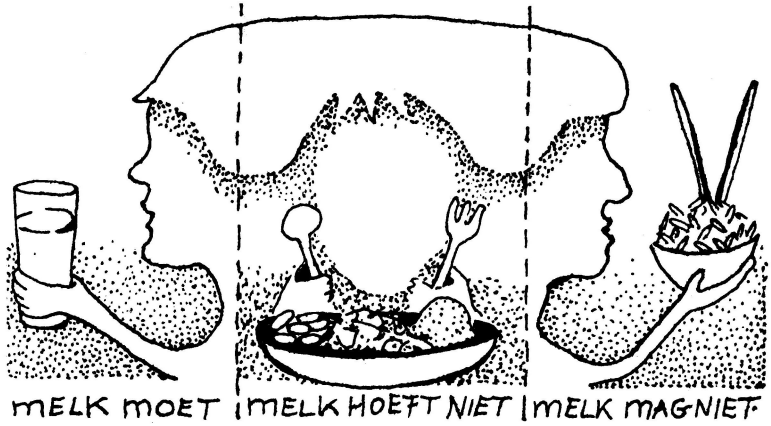
De appel

De appel neemt in onze voeding de voornaamste plaats in van alle vruchten. Hij is levenskrachtig en zijn variëteiten zijn zo groot, dat de vrucht aan ieders smaak beantwoordt. Daarom ook zijn de toepassingsmogelijkheden met appel zo talrijk. Denk maar aan de appels bij muesli of aan appelmoes voor de zuigeling, aan de appelbol, waarmee we het oudejaar uitluiden en aan de gestoofde appeltjes, die in de winter aan koolmaaltijden meer fleur geven. Zo zien we hoe onmisbaar dit geschenk van de natuur is.
Ook in de volksgeneeskunde neemt de appel een belangrijke plaats in. Appelazijn wordt door velen meer als een geneesmiddel dan als een voedingsmiddel gezien. Wie zich verdiept in het boekje van dr. Jarvis, een Amerikaanse arts, krijgt steeds meer bewondering voor onze zo algemene vrucht, de appel.
Jarvis beschrijft ergens in zijn boek de eeuwige strijd tussen bacil en lichaamscel. Hij zegt dat de lichaamscel vochten onttrekt aan de bacil, mits die cel voldoende kalium bevat. Appel is rijk aan kalium. Appelazijn bevat, evenals de appel zelf, ook de mineralen fosfor, chloor, natrium, magnesium, calcium, zwavel, ijzer en fluor. Dit

verklaart waarom sommige mensen zo lekker slapen na het eten van een appel. Dit komt door de fosfor. Anderen zijn er zeker van dat het hun denken bevordert; daar zou het ijzer oorzaak van kunnen zijn. Ook mevrouw Mellie Uyldert heeft het in haar lexicon over appelzuur, dat de darmen reguleert en dat maag, lever en nieren versterkt.
Het is echter zo triest om te zien hoe steeds meer goede grote bomen worden gekapt en hoe daar kleine struikachtige boompjes worden geplant, die vruchten voortbrengen die alleen in kleur en vorm nog wat aan een appel doen denken. Laten de mensen van het landbouwschap eerst hun eigen appels proeven voor ze de consument verwijten liever buitenlandse appels te kopen.

Hoe mans worden wij met melk?

'Meer mans met melk', roept het Zuivelbureau in een wat vals duet met de krachtvoer producerende industrie... 'Minder mans met melk' zegt de macrobiotiek, die daarbij uitlegt dat melk eigenlijk alleen geschikt is voor jonge wezens, of die nu menselijk of dierlijk zijn.
In vegetarische kringen bestaan verschillende meningen over het nut van veel melk. Veganisten wijzen consequent álles wat afkomstig is van het dier, dus ook melk, af.



Wij zullen de standpunten niet uiteenrafelen, maar we zullen het eens hebben over het dier, dat de functie heeft de mens te dienen, net zo goed als de mens de taak heeft om zijn aarde en al wat daarop leeft te behoeden en te behouden.

Natuurlijk is het in onze maatschappij onmogelijk geworden om te volstaan met melk, die overblijft na het voeden van het kalf. Dit zou wel het meest humaan zijn en het zou ook spoedig de melk- en botervloed doen slinken. Het is toch walgelijk en helemaal tegen de kosmische orde om levende wezens te mismaken tot produktiemachines? — Input krachtvoer, output melk, afschrijving in hooguit 3 jaar en residue: vlees.

Los van alle overwegingen wat wel en niet nodig is, houden we vast aan één standpunt: gezonde mensen scheppen een gezonde wereld. Een gezonde bodem geeft een gezond produkt en slechts een gezond, en daardoor ook 'gelukkig' dier is in staat ons datgene te geven, wat ons lichaam en onze geest nodig hebben.
Is er een alternatief?

Ja, er is een alternatief, hoewel ten dele. Biologisch zuivere melk is melk, die afkomstig is van een zich normaal ontwikkelende koe. Men vindt die melk in ons Westen en daarbuiten nauwelijks. De melkman en de supermarkt kunnen dit produkt zeker niet leveren. Drink daarom niet te veel melk. Bovendien is de kwaliteit van de melk aanvechtbaar, ten gevolge van alle kwalijke stoffen, die de koe tot hoge produktie dwingen.
Maar wat dan? In de voedingsleer, behalve in de macrobiotische, staat toch vast dat melkprodukten voor een groot deel voorzien in onze behoefte aan kalk en eiwitten. Ook wij, die in ons restaurant wekelijks vele mensen voeden, geloven dat dagelijks kwark, kaas of yoghurt nodig zijn. Daarom verwerken wij steeds zuivel in onze menu's, hetzij als kaassausen, hetzij als toegerechten.
Gelukkig zijn er enige organisaties die streven naar harmonie met de natuur, ook al worden ze beperkt door noodzakelijke, commerciële standpunten. Iedere goede gezondheidswinkel kan u daarover inlichten.
Nog een ander alternatief?

Als we aan goede melk kunnen komen, kunnen we ook zelf kwark maken. Dit is niet moeilijk. We hebben het zelf ook gedaan met allerlei variaties, omdat wij geen stremselvrije kwark konden kopen. En dierlijk stremsel stond ons zo tegen.
Zelfgemaakte kwark

Maak een hooikist of kies een plek waar een constante temperatuur van 20° heerst. Als u rauwe melk heeft, moet deze eerst tot 80° worden verhit. Voeg een kopje karnemelk toe aan 1 liter melk. Doe

het mengsel in een schone stenen pot en laat die met een natte lap erover 2 dagen staan op bovengenoemde plaats. Doe de massa, die dan is ontstaan, in een dunne doek, knoop die dicht en laat haar 12 uur uitlekken. Knijp de doek verder uit, als de kwark nog te slap is.

Kwark maken met stremsel

Stremsel is een zuurferment uit een kalvermaag. Dit is sedert enige jaren de enige vorm van stremming, die in Nederland is toegestaan. Alleen via Duitsland wordt wat dierlijk- stremselvrije kaas ingevoerd.

Houd een liter melk 5 min. op 80 °C en koel die daarna af tot 20°. Handhaaf die temperatuur en voeg een eetlepel karnemelk toe. Laat het geheel 3 uur staan. Roer nu precies 1 druppel stremsel door het mengsel. Zet het een nacht in de hooikist of op een eerder beschreven plaats en klaar is de kwark!
Het opliggende vocht, de zogenoemde wei, kunt u bewaren in een pannetje, want daarmee kan van alles worden gedaan.
Deze manier van kwark maken gaat altijd goed, als u zorgt voor schoon gereedschap en een juiste temperatuur.

Wei

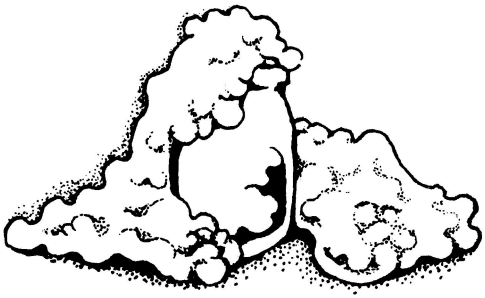
Door de zuurgraad – ook wel Ph-graad genoemd – van de wei, is dit waterig vocht uitstekend voor ons gestel. Het werkt sterk reinigend en het geneest in veel gevallen een slechte huid. In veel boeken over natuurgeneeswijze kunt u hierover toepassingsmogelijkheden vinden. Ook worden er homeopathische middelen van vervaardigd.

Zelf yoghurt maken

Goede yoghurt, als Danone en biogarde is vrij duur, maar fabrieks-yoghurt heeft, vergeleken bij die goede soorten, een merkwaardig smaakje. We kunnen echter ook zelf yoghurt maken.

Verhit een liter melk tot 80 °C en laat die daarna afkoelen tot handwarmte (37°). Houd de melk dan op deze temperatuur en voeg 2 eetlepels goede kwaliteit yoghurt toe. Zet het mengsel 12 uur lang weg op een zodanige plaats, dat de temperatuur 37° C blijft.
Van de yoghurt, die ontstaat, kan nadien steeds weer een beetje worden gebruikt om nieuwe yoghurt te maken.

Met yoghurtcultuur in de vorm van poeder-acidofyles of paddestoelachtige bolletjes (kefir) hebben we nog nooit iets lekkers kunnen maken. Het resultaat was slechts een gistend, alcoholisch brouwsel. Toch moet het mogelijk zijn om door middel van kefir een lekkere, uitermate gezonde drank te bereiden; we lazen dit immers in menig blad en er wordt zelfs vermeld, dat uit kefir de drank der goden wordt bereid. Misschien hebben goden een andere smaak dan wij.
In ieder geval houden we ons aanbevolen voor toepassingen met kefir, die wel lekker zijn.

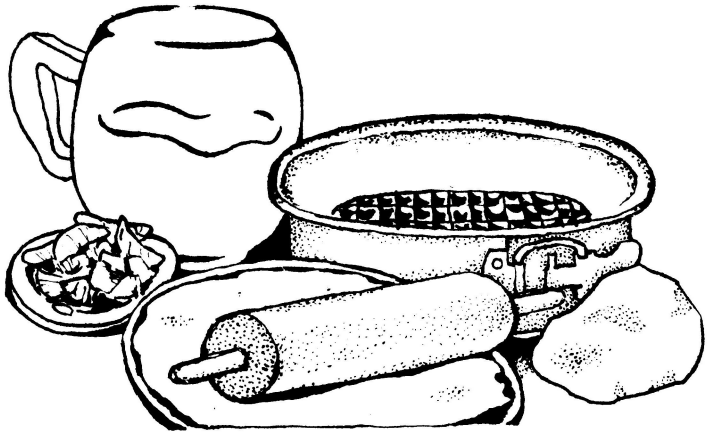


Kwarktaart

250 g kwark
3 sinaasappelen
honing
1 zakje vanillesuiker
1½ eetlepel arrowroot
6 eetlepels volkorenmeel
3 eetlepels boter
1 eetlepel olie

Schil de sinaasappelen, snijd ze in plakken en vervolgens in blokjes. Meng honing, vanillesuiker en arrowroot tot een gladde massa. Door het bindend vermogen van de arrowroot vormen zich snel klontjes. Doe de sinaasappelblokjes erbij en laat het geheel een ½ uur intrekken. Zeef nu het volkorenmeel, vermeng het met de boter, wat zout en

een ½ eetlepel water. Het deeg dat u al knedend krijgt, is vrij droog, maar het mag niet korrelig zijn. In dat geval wat druppels olie toevoegen. Rol de deegbal uit tot de gewenste dikte en bekleed een ingevette springvorm ermee. Ook de opstaande randen moeten zijn bedekt.
Meng nu het sinaasappelmengsel met de kwark en doe dit in de vorm. De baktijd is ca 30 min. in een voorverwarmde oven op 250 °C.



Variatie

Maak een vulling van drie in plakjes gesneden bananen, een zoete appel (geen goudrenet!), citroenrasp van 1 citroen, en het sap van een sinaasappel. Dit in plaats van de vulling van sinaasappelblokjes.

Kwarksausjes bij rauwkost

Deze sausjes kunnen als apart hapje bij de rauwkost, maar ook door de rauwkost worden geserveerd.

125 g kwark (½ bakje)
1 eetlepel melk
½ eetlepel gember

Klop de kwark los met de melk en voeg er de fijn gehakte gember aan toe. Dit is erg lekker bij andijvie-appelsla. Vermeng dit sausje niet met de sla!

Sinaasappelkwark

½ bakje kwark
1 eetlepel melk
1 sinaasappel
zout

Klop de kwark met de melk. Maak de sinaasappel fijn in de mixer, zodat een dik sap ontstaat. Meng dit met wat zout door de kwark. Bij afwezigheid van een mixer kan de sinaasappel ook worden geperst. Gebruik in dat geval geen melk want dan wordt de saus te dun. Dit sausje smaakt goed bij een witlofsalade.

Kaaskwark

½ bakje kwark
100 g geraspte oude kaas

Vermeng de met melk los geklopte kwark met de kaas. Dit simpele sausje combineert heel lekker bij elke groene salade, zoals spinaziesla.

Appelkwark

1 appel
honingazijn
½ bakje kwark
1 eetlepel melk
1 theelepel geraspte mierikwortel

Rasp de appel en besprenkel deze daarna met wat honingazijn. De appel blijft dan blank. Honingazijn is voor dit doel lekkerder dan citroensap met honing!
Vermeng nu de appel met de met melk losgeklopte kwark en roer de mierikwortel erdoor. De saus leent zich uitstekend bij wittekoolsalade.

Abrikozenkwark

100 g abrikozen
½ bakje kwark

Laat de abrikozen in weinig water gedurende 1 nacht weken, óf 20 min. zachtjes koken. Klop de abrikozen met de kwark tot een gladde

saus (kan ook met de mixer) en maak de saus pittig met wat gemberpoeder of zout.

Kruidenkwark

½ bakje kwark
2 eetlepels melk
1 scherp uitje
verse tuinkruiden zoals:
selderie, lavas,
peterselie, bieslook,
kervel

Vermeng de met melk losgeklopte kwark met het geraspte uitje en roer de tuinkruiden erdoor. Gebruik niet té sterke kruiden als majoraan en rozemarijn. Ruik en proef, voor u de kruiden fijn hakt en vermengt, eerst terdege of ze wel passen. Lavas smaakt zeer pittig, bieslook heeft een sterke uiesmaak.
Als u alle kruiden gewoon in gelijke delen door elkaar mengt, krijgt u een ratjetoe met een overwegende lavas-bieslooksmaak. Het vereist ervaring om goede kruidenmengsels te maken, maar het is leuk om die ervaring langzamerhand op te doen. Begin met combinaties van drie en breid dat uit. Tuinkers laat zich liever niet mengen met andere kruiden. Strooi dit losjes over de kwark heen.

Rode kwark

½ bakje kwark
1 bietje
1 klein uitje
2 kleine augurken
1 eetlepel honingazijn
mosterd

Rasp het bietje en de ui fijn en vermeng ze met honingazijn, mosterd en wat zout en peper. Doe dit mengsel door de kwark en presenteer de saus op een schaal, gegarneerd met schijfjes augurk. Deze mooie rode saus staat gezellig bij geraspte knolselderij, die u altijd van tevoren moet besprenkelen met honingazijn.

Kwark toe

Banaan

1 bakje kwark
2 bananen
1 eetlepel gehakte gember
1 eetlepel honing
1/8 liter slagroom of melk

Klop de kwark met alle genoemde ingrediënten in een mixer en garneer de schaaltjes met stukjes banaan.

Abrikoos

1 bakje kwark
1/8 liter abrikozensap
2 eetlepels honing

Klop de kwark met abrikozesap en honing romig en garneer de schaaltjes met geweekte abrikoos

Mandarijn

Klop de kwark met appelsap en honing en garneer met mandarijn.

Gember

Klop de kwark met room en fijn gehakte gember en garneer de schaaltjes met fijn gehakte nootjes.

Zo zijn er nog talrijke combinaties. U kunt volle of magere kwark gebruiken, maar koop niet die 'kant en klare gemakskwark'. Die bevat altijd nog iets anders dan wordt gesuggereerd.

De kruiden

Van kruiden naar groenten

Toen de mens zich meer en meer vestigde op een vaste plaats, werd het van belang dat hij ook zijn voedselwinning onder controle kreeg. Vindingrijk als hij was, zette hij vee, grassen en veel kruiden naar zijn hand.
Wilde zeekool wist hij te vormen tot de rode-, witte- en andere koolsoorten, die wij nu kennen. Van cichorei kweekte hij andijvie en witlof.
Kruiden met een smakelijk blad gaf hij zo'n overvloedige grond, dat de plant weinig wortels meer nodig had, hetgeen de bladgroei weer ten goede kwam. Een ander kruid met een smakelijke wortel werd zo gemanipuleerd, dat de plant alle kracht op de groei van de wortels richtte. Uit het zaad van die planten ontstonden gaandeweg nieuwe planten, die afweken van de oervorm. Dit noemen wij de groenten. De plant veranderde slechts uiterlijk! Diep in het gedresseerde zaad ligt de oervorm van de plant nog bewaard. Er zijn slechts een paar generaties van verwildering nodig en de brave groente wordt weer een wild kruid.
We noemden de vormverandering 'dresseren'. De bioloog spreekt van veredelen. Een veredeld blad wordt groter, een veredelde koek geeft meer melk of wordt vetter. Zeker is wel, dat er voortdurend een grotere afstand ontstaat tussen origineel en kopie.
Door die veredeling en specialisatie wordt de kans groter, dat het natuurlijk evenwicht van plant en dier helemaal wordt verstoord. Door verregaande veredeling wordt de kracht van een plant steeds geringer en haar vijanden worden steeds talrijker. De plant wordt geplaagd door alles, wat de natuur aan opruimers en afbrekers naar voren kan brengen.
De natuur doet immers alles teniet, wat niet functioneel is voor het voortbestaan van de soort. Hoewel de plant in kracht afneemt, blijft de mens haar als voedsel gebruiken, om haar levenskracht. Het is niet moeilijk de conclusie te trekken: hoe meer veredeld (gedresseerd), hoe minder levenskracht. Het begrip levenskracht vertalen wij naar mineralen en vitaminen.

Het sparen van de kool en de geit

Dat is eigenlijk wat de biologische landbouw doet. We eten liever raapsteeltjes dan herderstasje, hoewel dit woekerplantje meer vitamine C bevat, en daarom zou het zinloos zijn om de weg terug te adviseren. We moeten wel steeds de afkomst van onze groenten in het oog houden en proberen zoveel mogelijk de kracht van de oervorm te behouden. De natuur komt de mens tegemoet met allerlei groeisels tussen de kweek.
Als we die groeisels, onkruid, hun gang laten gaan, zullen ze snel de gekweekte planten overweldigen. Als we zodanig wieden, dat we wild en kweek naast elkaar kunnen houden, dan behoudt ons kweekprodukt veel krachten van zijn oervorm voor ons welzijn.

De kruiden van onze keuken

U merkt dat we niet zoveel bijzondere kruiden gebruiken voor onze vegetarische maaltijden. Dat hoeft ook niet, want u moet het toch hebben van de zuivere smaken van granen en groenten. De laatste zijn, strikt gezien, ook kruiden, maar daar gaan we vaak aan voorbij. We zullen nu enige van onze kleine, geurige vrienden met hun goede hoedanigheden aan u voorstellen.

Basilicum *(Ocimum basilicum)*

wordt met recht door mevrouw Mellie Uyldert Koningskruid genoemd en is zacht en geurig. Basilicum wordt hier wel gekweekt, maar het kruid kan slecht tegen kou. We hebben een zeer beschut plekje nodig om jonge plantjes in mei buiten te kunnen zetten.
We kunnen basilicum in de meeste salades zowel vers als gedroogd toepassen. Ook aan soepen geeft het een heerlijk warm aroma. Basilicum is veel voller van smaak dan de zo bekende laurier en we kunnen laurierblaadjes dan ook in de meeste gevallen vervangen door basilicum.
Een Indiase jongen die een trektocht maakte door Nederland, vertelde ons, dat het basielplantje in zijn land heilig is en dat het wordt gebruikt bij rijstoffers. Ook in westerse landen werd basilicum gebruikt bij magische gebruiken.
In dit boek past het wel te beschrijven, dat basielkruid heilzaam werkt bij nervositeit van de maag, indien het regelmatig aan sausen, soepen en ook aan koolgerechten wordt toegevoegd. Het helpt ook bij slapeloosheid door nervositeit, wanneer het kruid is afgetrokken

in melk. Doe eens een paar verse blaadjes op 100 cc witte wijn, laat dat enige dagen staan, schud het af en toe en uiteindelijk krijgt u een lekker en goedaardig middeltje tegen opgeblazenheid van de maag.

Bieslook

We vermelden bieslook eigenlijk veel te weinig in dit boek. Dat komt, omdat we er in de stad zo slecht aan kunnen komen en omdat het in gedroogde toestand veel heeft verloren van zijn voortreffelijke eigenschappen.
Bieslook (allium schoenopraum) is familie van de ui en het kruid groeit uitstekend in ons klimaat op vochtige humusrijke zandgrond met wat kalk, op een half- zonnig plekje.
In alle salades, waarin ook de ui past, kan bieslook worden verwerkt. Knip het steeds met de schaar, want dan verliest het geen vocht. De smaak harmonieert heerlijk bij tomaat en komkommer. Hardgekookte eieren zijn niet zo best voor de maag en ze bevatten veel cholesterol. Die slechte eigenschappen worden evenwel enigszins teniet gedaan door bieslook. Bieslook smaakt bovendien ook nog erg lekker bij Russisch ei.

Kwark, vermengd met bieslook geeft een heerlijk boterhambeleg, dat in een vermageringsdieet niet mag ontbreken. Het smeersel smaakt lekker fris, het bevat eiwitten van het goede soort en het reinigt het bloed. Het gehalte aan vitamine C van bieslook wordt geraamd op ca 60 mg per 100 g gewicht.
Omdat bieslook zich zo heerlijk verhoudt tot tomaat, kwam iemand op het idee om tomatensap te maken en daar gelijk wat bieslook bij te doen. Het gaf dit sap een heerlijk sterke smaak, die verdere toevoeging van zout en peper overbodig maakte.

Majoraan en marjolein

Majoraan is het gekweekte kruid van de wilde marjolein. De laatste laat zich moeilijk drogen en is dus alleen vers te gebruiken als keukenkruid.
Majoraan wordt het meest gebruikt in vleesgerechten, maar ook in de vegetarische keuken gebruiken we haar, zij het voorzichtig en liefst niet in combinatie met andere kruiden.

Vermengd met basilicum geeft majoraan een vreemd smaakje, dat het gerecht geen goed doet en dat de spijsvertering verstoort.

Majoraan en marjolein in de dieetkeuken

Majoraan is van belang voor de natuurgeneeskunde, vanwege haar sterk kalmerende eigenschap.
Verse marjolein is verrukkelijk, maar het wilde kruid is hier niet te vinden en voor zover wij weten ook niet te koop. We kunnen het heerlijk kruid ook zelf kweken, als we een zonnig plaatsje hebben en losse, wat kalkachtige grond. Niet alleen zijn smaak en geur van verse marjolein sterker dan die van gedroogde majoraan. Het kalmerend effect is ook groter. Enige takjes marjolein in een salade voor vier personen, is al voldoende om het heerlijk karakter van het kruid gewaar te worden. Als men meer gebruikt, ontstaat de kans, dat het kruid verdovend gaat werken.
Met behulp van marjolein kan tijdelijke slapeloosheid worden opgelost. U trekt gewoon enige blaadjes af in wat water, zodat een thee ontstaat, die u, gezoet met honing, drinkt voor het slapen gaan.

Knoflook – voedsel bij uitnemendheid

Het gebruik van knoflook is zo veelzijdig, dat alleen daarover al een kookboek is te schrijven. Misschien is dat ook wel gebeurd. Vanwege zijn heilzame toepassingen zijn er vanaf de vroegste tijden lofliederen gemaakt op knoflook.
Je kunt knoflook op allerlei manier verwerken; persen, stoven, hakken, drogen en verpoederen, trekken op olie, maar altijd blijven smaak en geur behouden.
Saaie spijzen worden geurig, zware gerechten licht verteerbaar. Soms gebruik je slechts een druppeltje, soms kruid je de maaltijd er overvloedig mee, maar altijd eet je lekker en gezond door knoflook.
We kopen de knoflookbollen aan lange, witte strengen bij het reformhuis of de groenteman. Ze behoren hard te zijn. Knoflook komt over het algemeen uit Egypte of uit Frankrijk, maar we kunnen hem ook hier op een zonnig plekje, in zanderige, humusrijke grond wel kweken.
Gebruik knoflook niet alleen, omdat het lekker is, maar bovenal omdat het je gezond houdt en vrijwaart van griep en besmetting. Het verhaal gaat, dat tijdens de grote pestepidemie in 1654 in Engeland het huis van handelaren in knoflook bleef gespaard. Je bent geneigd dit verhaal te geloven, als je nagaat wat knoflook zoal bevat.
In knoflook zijn vele plantaardige eiwitten ontdekt en een reeks vitaminen, waaronder B en C. Bovendien heeft knoflook een hoog gehalte aan fosfor, calcium, potassium en nog veel meer. Toch is uit al die afzonderlijke elementen het grote geheim van de werkzaamheid van knoflook niet te verklaren. Sterker nog dan van welk ander kruid

ook is de desinfecterende werking van knoflook. Het vernietigt krachtige bacteriën en virussen en het is in veel gevallen beter en zeker veiliger dan de alles opruimende penicilline.
De geur kan een probleem zijn. Een glas melk na een knoflookgerecht, of een takje peterselie, waarop men goed kauwt, neutraliseren echter de sterke lucht.

Het heerlijk slakruid waterkers

Wie over antibiotica praat, denkt onwillekeurig aan penicilline. Deze stof vernietigt doeltreffend levensgevaarlijke bacteriën, maar men ziet vaak over het hoofd, dat dit gebeurt op de manier van de botte bijl. Het doodt namelijk niet alleen kwaadaardige maar ook goedaardige bacteriën en laatstgenoemde, die in de darmen voorkomen, hebben een belangrijke functie bij de stofwisseling.
Hoe anders is het sterke antibioticum uit de natuur: de waterkers. Dit kleine, waardevolle plantje bevat rijkelijk kalium, chlorofyl, vitamine C en mosterdolie. Deze olie is waarschijnlijk in sterke mate betrokken bij de antibiotische werking van waterkers.
Het mooie van de plant is, dat het de darmflora niet schaadt, maar juist opbouwt en vernieuwt. We zouden iedereen willen aanraden een klein plukje waterkers dagelijks aan sla toe te voegen als preventief voedingsmiddel. De smaak is heerlijk sterk en lijkt iets op die van tuinkers en radijs.
Waterkers bevat jodium en dat heeft een regulerende invloed op een te sterk werkende schildklier.

Selderij en selderijzaad

Selderij kan bogen op een ongelooflijk oude afstamming. De Egyptenaren kenden het al en ze maakten er grafkransen van, zoals bij opgravingen is gebleken. Duizenden jaren later deden de Romeinen dit ook, evenals de Grieken, die selderij ook een voorname plaats gaven in het begrafenismaal.

Al deze volkeren gebruikten selderij als magisch middel en als geneesmiddel en niet zo zeer als voedingsmiddel.
In onze tijd echter behoort selderij tot de meest bekende keukenkruiden. We onderscheiden twee soorten: de selderijplant (een hoog opgaand kruid, dat 60 tot 90 cm hoog wordt) en de selderijknol, die voornamelijk wordt gekweekt als groente. Als we selderij in ons tuintje hebben gezaaid en we laten hem het eerste jaar met rust, zien we dat de plant in het tweede jaar hoger wordt en platte bloemschermen vormt, die uit witte bloemetjes bestaan.
We moeten selderij in de winter wel met stro bedekken, omdat de plant wel winterhard, maar niet vorstbestendig is.
Uit de schermbloemen ontwikkelen zich kleine zaadjes, die lichtbruin van kleur zijn. Deze zaadjes kunnen we roosteren en door de rauwkostsalade mengen. We kunnen de geroosterde zaden ook vermengen met zout en vervolgens malen, naar het idee van de gomasio. We krijgen dan een selderijzout, dat veel sterker en geuriger is dan het zout uit de reformwinkel.

Een waarschuwing is hier wel op zijn plaats:
Alle zaden dragen sterk gebundelde levenskracht in zich. Die kracht zet zich voort in het lichaam en uit zich als energie. Lees daarover nog eens het hoofdstuk 'oliën'. In het zaad van selderij en peterselie zijn zulke sterke krachten samengebundeld, dat het voor zwangere vrouwen niet raadzaam is veel van de zaden te eten. In de natuurgeneeskunde staan ze vermeld onder de groep 'abortiva'.

Peterselie

Wie zich verdiept in de zo bekende peterselie komt, net als met selderij, teruggaand in de geschiedenis, op het terrein van de magie. Oude volkeren gebruikten peterselie zeker niet als veelzijdig slakruid, zoals wij dat doen. Nee, men at haar slechts zelden en dan alleen nog bij gelegenheden die leven of dood betroffen. Selderij en peterselie gebruikte men nooit samen, omdat men deze twee kruiden, die toch van dezelfde familie zijn, aan elkaar vijandig achtte.
Ook in de alternatieve voedingsleer en in sommige takken van de volksgeneeskunde wordt het afgeraden om beide keukenkruiden gelijktijdig te gebruiken.
Peterselie, die evenals selderij een tweejarige plant is, wordt voornamelijk gekweekt om haar blad. De smaak van dat blad is mild en net aromatisch genoeg, zonder een gerecht te overheersen. De voedingswaarde van peterselie is zeer belangrijk. Het kruid bevat rijkelijk vitamine C, jodium, ijzer en nog meer mineralen. Het is een van de

meest gangbare droogkruiden. Wie gedroogde peterselie duur vindt, dient wel te bedenken, dat er 6 kg peterselieblad nodig is om 500 g gedroogde peterselie te krijgen.
Hoewel het kweken van peterselie vrij veel grond vergt, is het toch heerlijk om zelf verse peterselie in de tuin te hebben. De grond moet vochtig en niet te schraal zijn en u moet wel veel wieden tussen de dicht op elkaar staande plantjes. Bij droog weer moet peterselie veelvuldig worden begoten. U kunt de bedjes het best omstreeks april inzaaien. Met wat geluk ontkiemt het zaad na 6 weken. Ook de industrie houdt zich bezig met peterselie. Aan het zaad word een stof, Apiol genaamd, onttrokken, die wordt toegepast om menstruatie op te wekken.
Wist u overigens, dat peterselie niet alleen knoflookgeur neutraliseert, maar ook de gevolgen van een borreltje-teveel vermindert?

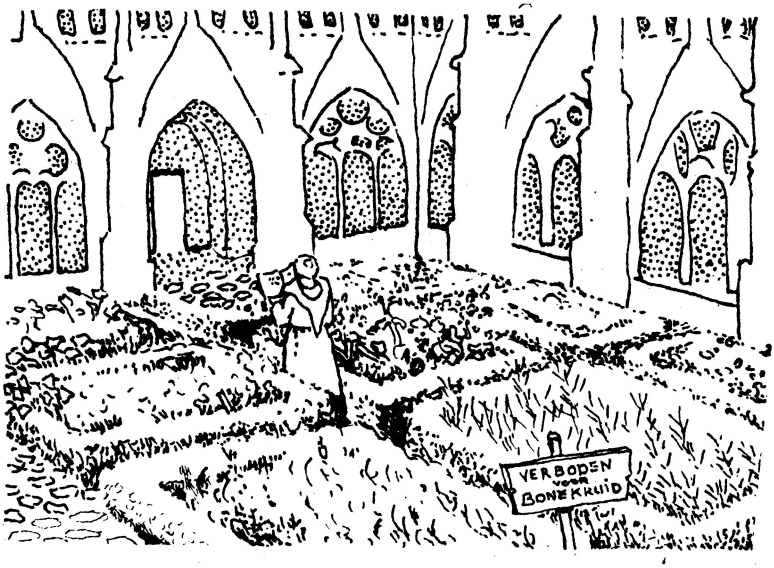
Over kervel en aardbeien

Het is niet overdreven te stellen, dat je je vingers aflikt bij een toetje van volle kwark en verse, biologische aardbeien. In dit boek vindt u recepten om u op weg te helpen, maar de meeste combinaties met aardbeien kunt u zelf samenstellen.

De aardbei of fragaria, zoals zij in het latijn heet, is een smakelijk en preventief heilzaam kruid. Door haar hoge gehalte aan ijzer geldt zij als een sterke 'bloedvormer' en de aanwezige stof salicylzuur verlicht reumatische aandoeningen.
Wellicht kent u de naam Linnaeus, eens een groot bioloog, naar wie ook een kruidentuin is genoemd. Deze Linnaeus werd geplaagd door jicht, hetgeen voor een man die gewend was over de aarde te kruipen, bijzonder hinderlijk moet zijn geweest.
Hij beschrijft hoe hij zich van deze kwaal wist te bevrijden door dagelijks grote hoeveelheden verse aardbeien te eten.
De blaadjes van de aardbei geven een zacht-zoete smaak aan kruidenthee en de wortel kunnen we gebruiken bij constipatie.
Van een schoonheidsmiddel van aardbeien en kervel hebben we duidelijke resultaten gezien. We trekken een thee van verse of gedroogde kervel en in dit aftreksel doen we enige uren een handjevol aardbeien. Dan halen we de aardbeien uit de thee, prakken ze en brengen ze aan als masker op het gezicht. Om de gelei op het gezicht te houden, moeten we er wel rustig bij gaan liggen. Na een uurtje wast u de aardbeienbrij van het gezicht met kervelwater, dus niet met gewoon water en ook niet naspoelen met water!
Uw wangen worden zacht en roze als de aardbei zelve.

Het merkwaardige bonekruid

Elders in dit boek hadden wij het over etherische oliën in kruiden, die ons lichaam en onze gemoedsgesteldheid beïnvloeden. Die invloed kan zo ver gaan, dat we blijdschap, verdriet of neerslachtigheid ervaren, al naar gelang het soort kruid.
Bonekruid behoort tot de uitgesproken opwekkende kruiden en in de oudheid gold het als een sterk liefdeskruid. Het werkt activerend op de maagsappen en het geeft een gezonde, krachtige impuls aan het gehele klierenstelsel.
De Latijnse benaming is in dit opzicht veelzeggend: satureja, wat is afgeleid van Satyrus: de god, die sterk is verbonden met lichamelijke liefde. Nog lang in de christelijke tijd was het dan ook aan monniken verboden om bonekruid te kweken in hun hoven.



De volksgeneeskunde maakt van de opwekkende eigenschappen van bonekruid op velerlei wijzen gebruik, vooral waar het traag verlopende verteringsprocessen betreft. De stuwende levenskracht verjaagt afbrekers en ondergravers van het leven, namelijk de darmparasieten. Het wordt dan ook begrijpelijk waarom wij zo graag zware zetmeel-

en eiwitgerechten omringen met bonekruid. Ook linzensoep wordt veel aromatischer met wat bonekruid. Pas het ook maar eens toe met wat tijm in zuurkool. Daar zult u veel eer mee inleggen.

Kervel

Kervel (Latijn cerefolium) is eigenlijk alleen als vers kruid goed bruikbaar. In gedroogde vorm is er veel van nodig om wat van de kervelsmaak te bereiken.
Het aroma van goed gekweekte kervel is wat zoet en zelfs anijsachtig. De oliën zijn heel licht en vluchtig en daarom moet kervel snel na het snijden worden verwerkt.
Het kruid overheerst zelden en we kunnen het dan ook vrij kwistig verwerken in sla of andere rauwkost. Bedenk echter wel met welke andere tuinkruiden u het eventueel wilt combineren. De hysop en de basilicum begeleiden kervel uitstekend, maar tijm en majoraan en zelfs peterselie drukken hem weg.
In kervelsoep, waarin we kervel dus gaar koken, kunnen we de geur toch ten volle tot zijn recht laten komen, als we alleen de stelen koken en de blaadjes pas later toevoegen.

Kervel als gezichtswater

We hadden het al over de combinatie kervel-aardbei als schoonheidsmiddel. Afgezien van een reeks andere therapeutische mogelijkheden, is het fijne kruidje heel geschikt om de gezichtshuid wat op te fleuren. Als 's morgens de ogen nog dicht zitten van de slaap, doet het weldadig aan, wanneer we de oogleden betten met kervelwater.

Hysop

De smaak en de geur van gedroogde hysop lijken iets op die van verse kervel, alleen het anijsachtige ontbreekt. De smaak neigt iets naar bitter.
Voor rauwkost is hysop niet geschikt, maar het is wel leuk om met het kruid te experimenteren in soepen en sausen. Als vers kruid is hysop niet toepasbaar in de vegetarische keuken. Weliswaar is er een verwantschap met de geur van rozemarijn, maar we bespeuren ook iets kamferachtigs als we de blaadjes fijnwrijven. Dit is niet merkbaar bij gedroogd kruid.
In de folklore van vele culturen heeft hysop een mysterieuze functie. Mevrouw Mellie Uylderd vertelt, dat in de katholieke kerk een takje

hysop door het wijwater werd gehaald en dat dan een spreuk werd uitgesproken.
Die spreuk luidt, in het Nederlands vertaald: 'Besprenkel mij met hysop en ik zal gereinigd zijn.' Misschien heet hysop daarom ook wel in het Frans: 'herbe sacré'. De naam hysop zou zijn afgeleid van het Hebreeuwse woord èzôb, dat als zodanig al door Mozes werd gebruikt.

Als we een verklaring zoeken voor de verbondenheid van hysop met spirituele zaken, moeten we de eigenschappen van het kruid nader bezien. Dit valt echter buiten het bestek van dit boek.

Lavas

Lavas (levisticum off.) groeit op tot een grote, vorstelijke plant, die veel ruimte om zich heen wenst. Hij behoeft niet zo'n goede grond, maar hij verlangt wel een hoge schaduw, omdat het blad anders snel hard en houterig wordt.
Lavas wordt ook wel maggiplant genoemd en er is dan ook een duidelijke smaakovereenkomst met het vocht uit het bruine flesje.
De verse lavasblaadjes kunnen we heerlijk verwerken in rauwkost en ook bouillon krijgt een krachtige, wat zoute smaak door de stelen, die we erin aftrekken.
De zoutige smaak, die niets te maken heeft met zee-, land-, of steenzout, kan een gezonde aanvulling betekenen op een natriumarm dieet.
Ook gedroogd is lavas heel bijzonder in soepen en sausen, maar dan gebruiken we bij voorkeur de gesneden of tot poeder gemalen wortel.
Evenals bonekruid, basilicum, peterselie en selderij behoort lavas tot de kruiden, die sterk positief op onze klieren werken. We vatten deze kruiden samen onder de naam afrodisiaca. Vanuit de alternatieve voedingsleer weten we dat het kruid de spijsvertering bevordert, maagverwarmend is en slijmoplossend werkt.
Het vochtafdrijvend effect, dat de meeste kruiden hebben, vinden we ook zeer krachtig bij lavas. Dit maakt het kruid tot een aangewezen voedingsmiddel voor mensen, die te veel vocht vasthouden.

Heilzame kruiden voor dagelijks gebruik

In de tijd dat het nog niet storm liep in de Werfkring, stonden er altijd enige potten met kruidenthee. Helaas is door gebrek aan tijd en ruimte dat goede gebruik verloren gegaan, maar we zullen u toch

de kruiden beschrijven, die een lekkere, en heilzame drank verschaffen:

Pepermunt *(Menthe pipetera)*

Pepermunt is een gekweekt kruid, dat alleen op biologisch zuivere grond goed tot zijn recht komt. Je merkt direct, dat het verse, maar ook het gedroogde kruid verwarmend is.
Het is niet alleen lekker, maar het versterkt ook de maag en de zenuwen. Het bedaart krampen en het helpt afdoende bij darmproblemen.
Gebruik enige blaadjes (ca 5 g) op een halve liter kokend water. Laat het 10 min. trekken en zoet de thee met honing. In de zomer is het ook lekker om er wat citroen in te doen.
In de keuken gebruiken we pepermunt bij spruitjes en andere koolsoorten, die de neiging tot gasvorming in de darmen hebben.

Kruizemunt of watermunt heeft ongeveer dezelfde werking, maar ze is wat sterker van smaak en daardoor ook goed te mengen met linde- en vlierbloesem. Meestal nemen we de verhouding 60% linde, 30% vlier en 10% kruizemunt. We zoeten de thee met honing.

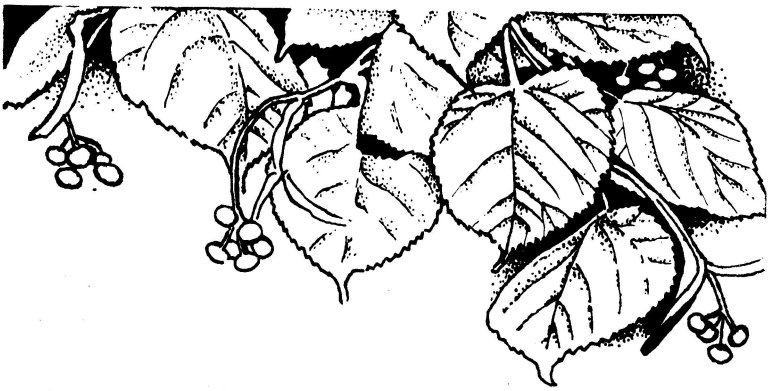
Kamille *(Chamomilla off.)*

Over kamille kun je een heel boek schrijven, want dit bijna overal voorkomend kruid biedt veel toepassingsmogelijkheden.
Voor een drankje is het niet zo lekker, tenzij u van bitter houdt. Als huis-, tuin- en keukenmengsel is kamille onovertroffen. Ze stilt kramp en pijn, vooral die welke het gevolg zijn van verdriet. Ze ontspant de ziel en reinigt het bloed. Als kind van de zon met een gouden hartje geeft ze de mens kracht en moed om dingen onder ogen te zien.
Dat is niet zo verwonderlijk als het lijkt, want het magnesiumgehalte van kamille is bijzonder groot.
Wie kiespijn, keelpijn, of gezwollen amandelen heeft, vindt er baat bij om kamille, in combinatie met salie te drinken of om de mond ermee te spoelen.
Compressen met kamille en valkruid, aangebracht op pijnlijke plekken als kneuzingen en builen leiden de pijn af en bevorderen de genezing.
De opmerking, dat kamille niet zo lekker is voor een drankje gaat in Duitsland en Zwitserland niet op. Daar wordt kamillethee veel gedronken in restaurants en cafés.
Als u zelf kamille plukt om te drogen, doe dit dan voordat de plant

in volle bloei staat. We drogen ze op een donkere plaats, waar het ook niet te warm is.

Linde *(Tilia auropaea)*

Wie van zachte thee houdt zal de lindebloesem zeer waarderen. Ze bevat, evenals de vlier een hormoon, dat kalmerend werkt op de geslachtsklieren. Haar smaak is goed en haar geur werkt kalmerend op het zenuwgestel. Evenals van kamille zijn de toepassingsmogelijkheden van lindebloesem talrijk.
Wie het koud heeft of zich rillerig voelt zal zeker opknappen van lindebloesem, maar wie zich bij warm weer benauwd voelt, moet ook eens een poosje uitsluitend lindebloesemthee drinken.



Het is niet zo vreemd, dat we de lindebloesem ook tegenkomen in de kruidenmagie. In vroeger tijden hadden denken en doen van de mensen direct te maken met de natuur.
Zo werden in de middeleeuwen lindebomen geplant langs de wegen om ieder die passeerde bescherming te geven van de goede krachten.
We plukken lindebloesem omstreeks juni-juli, als de boom in volle bloei staat. Bij het plukken zullen we wel concurrentie ondervinden van de bijen, die dan met tienduizenden, onder machtig zoemen, de nectar uit de bloesem halen.

Vlierbloesem *(Flores sambucus)*

Ook de vlierstruik heeft van oudsher tot de verbeelding van de mensen gesproken; zozeer zelfs, dat vroeger ieder een vlierstruik plantte vlak naast zijn huis of naast zijn deur.
Wie tegenwoordig een tuintje heeft zal de voorkeur geven aan een

conifeer of een mooie Japanse dwergboom. Toch is dat jammer, omdat de vlier een echte beschermer is van onze gezondheid.
De bloesem gebruiken we het liefst samen met linde en kruizemunt voor de thee, gezoet met honing. Onvermengd geeft vlierbloesem geen lekkere thee. In de volksgeneeskunde wordt vlierbloesem wel puur toegepast bij allerlei vormen van kou, griep en hoofdpijn.

Vlierazijn

Van vlierbloesem kan ook een fijne azijn worden gemaakt. Die smaakt beter dan de meeste soorten kruidenazijn, die in de handel zijn.
Doe 500 g beslist vers gedroogde vlierbloesem in een glazen of stenen pot. U kunt ook zelf bloesem plukken en die dan laten drogen. Voeg een ½ l appelazijn of wijnazijn toe en druk er dan een stevige deksel op. Zet het mengsel 10 dagen in de zon. Zeef het dan door een fijne doek en filtreer het vervolgens nóg fijner door bijvoorbeeld een koffiefilter. De smaak en geur worden voller, als u vlierazijn nog enige maanden laat staan voor u hem gebruikt.

De roos *(Rosa canina)*

We gebruiken het liefst de rozebottels, de vruchten van de roos, voor de thee. Ze hebben een hoog gehalte aan vitamine C en ze werken kalmerend bij nervositeit.
Je krijgt een erg lekker drankje, wanneer je een eetlepel rozebottels 10 min. zacht laat koken in een halve liter water. Gebruik een lepel honing als zoetmiddel.
Er zijn rozebottels in de handel mét en zonder pitjes. Die mét pitjes kunnen worden gebruikt om nierstenen te vergruizen. Drink iedere dag verscheidene kopjes en laat de rozebottels met pit een half uur koken.
Maak zelf eens rozehoning, want dit is een fijn huismiddel tegen keelpijn of gezwollen amandelen ten gevolge van kou.
Kook 20 g bloemblaadjes van bloemen die net uit de knop zijn, in 100 g honing gedurende 10 min. Zeef het mengsel dan voorzichtig door een schone doek. Druk het eventueel nog wat uit en neem gedurende enige dagen elk uur een lepeltje. Gebruik alleen het bovenste gedeelte van de blaadjes en niet de kleine stukjes aan de onderkant.
In de vegetarische keuken weten we weinig raad met rozeblaadjes, maar als je leest wat oude volkeren ermee deden, lijkt het toch aardig om er eens mee te experimenteren voor lekkernijen.

Hybiscus *(Fl. malvae)*

De harde, rode bloemkelken van de hybiscus verschaffen ons een lichtrode, wat zurige drank, die zeer heet gedronken en gezoet met honing bijzonder dorstlessend is.
De drank geldt als een sterk bloedreinigend middel; vooral voor diegenen, die last hebben van puistjes ten gevolge van zuren in het bloed.
Voor een beker thee hebben we ongeveer twee blaadjes nodig, die we gedurende 5 min. heel zacht koken.

Melisse *(Melissa off.)*

Citroenmelisse *(Artemissia)*, niet te verwarren met citroenkruid, is vers geuriger dan gedroogd. U moet ze beslist zaaien, als u een tuintje heeft. Het kruid groeit op bijna elke grond en vermeerdert zich snel. Bij ons groeit het tussen bevernel en kervel en het is net of beide kruiden iets van zijn volle warme geur meekrijgen.
Pluk de zelf gekweekte melisse op het moment, dat ze gaat bloeien en niet eerder, want daarvoor is de geur nog niet compleet. Pluk ook niet later, want dan wordt de smaak wat bitter.
De melisse is zowel vers als gedroogd heerlijk voor de thee. Het kruid heeft een machtige therapeutische werking, waarvan wij iets willen vertellen. Evenals klaver en akkerhoningklavèr en walstroo, bevat melisse vele mineraalverbindingen, waaronder koper. Mogelijk is hieruit te verklaren, dat melisse ontspannend werkt bij hoofdpijnen en dat zij een goede nachtrust zonder kwade dromen bevordert.
Nadat we de bladeren in onze handen hebben stukgemaakt, kunnen we het verse kruid gewoon overgieten met heet water. Voor een kop thee zijn twee blaadjes, die 10 min. moeten trekken, voldoende.
Het gedroogde kruid krijgt meer smaak als we, voor één beker thee, 1 theelepel ervan gedurende 5 min. zacht koken samen met een lepel honing. Dit is een zeer goed avonddrankje.

Sint Janskruid *(Hypericum perforatum)*

Sint Janskruid of Johanneskruid is niet zo zeer een lekker theekruid (hoewel velen het daar weer niet mee eens zijn), maar wel een middel, dat de bloedsomloop zó goed bevordert, dat we het hier toch vermelden.
U kunt het kruid zelf aanplanten of zaaien, maar het groeit in de vrije natuur nog welig op zandgronden, zodat we het in de zomer, in de tijd van Sint Jan ook zelf kunnen zoeken.

Gebruik een theelepel voor een beker thee. Laat het kruid 10 min. in heet water trekken en drink de thee gezoet met honing. Wij weten uit ervaring, dat deze thee, maar ook de olie van St. Janskruid, weldadig is bij winterhanden en -voeten.

Kruidenmengsel voor de ochtend

We eindigen deze korte beschrijving van kruiden voor dagelijks gebruik met een tweetal mengsels van kruiden.
We noemen ze 'kruiden voor de ochtend' en 'kruiden voor de avond', omdat beide mengsels een duidelijk verschillende werking hebben.
De kruiden van de ochtendthee zijn opwekkend en bloedreinigend. Het zijn kruiden die de spijsvertering bevorderen en heilzaam werken op gal, lever en nieren. Net als alle andere recepten van 'moeder aarde' zijn ze geproefd, beproefd en goed bevonden.
De ochtendthee nu bestaat uit frambozeblad, aardbeiblad, brandnetel, berkeblad, St. Janskruid en guldenroede. Van deze kruiden nemen we steeds 5%, zodat ze gezamenlijk 30% van het totaal uitmaken. Dan kamille 15%, varkensgras 15%, pepermunt 15%, stinkende gouwe en duizendblad samen 10% en anijs met zoethout samen 15%.
De verhoudingen wisselen echter al naar gelang het seizoen. Zo mengen we in het voorjaar meer berkeblad, in de zomer wat meer guldenroede, in het najaar meer brandnetel en in de winter meer anijs, aangevuld met venkelzaad door de thee. Het waarom hiervan voert te ver om te verklaren.
Wie in kruidenboeken de verschillende werking van kruiden naleest begrijpt op welk een heilzame manier een zo samengesteld kruid ons beïnvloedt.
Gebruik een theelepel voor een kopje, laat de kruiden 10 min. heet trekken en drink de thee, eventueel gezoet met honing.

Mensen stellen vaak, uit angst voor magie, die ze zelf niet onderkennen, de vraag: 'Mag ik dit allemaal drinken?' ... en ze vervolgen dan met: 'Ik gebruik al valium en librium ziet u...'. Wij, en met ons allen die oprecht met kruiden werken, antwoorden dan: 'Het baat altijd voor het totale organisme en het schaadt nooit'.

Avondthee

Liever galium dan valium
Walstro (galium verum) is een zoet honingkruid en zijn geur roept beelden op van bloeiend gras, hooioppers en een stille, blauwe lucht. Het kruid bloeit met lichte, gele pluimen op droge grond langs de heide en in de duinen.
Van walstro worden tincturen gemaakt tegen allerlei vormen van heftige zenuwkrampen. Wij echter gebruiken het kruid als belangrijk bestanddeel van de avondthee.
De avondthee is, evenals de ochtendthee, gemaakt van twaalf kruiden: walstro, melisse, hop en salie maken er samen 60% van uit. Kamille, lavendelbloesem, jeneverbes, oranjebloesem, valeriaanwortel, driekleurviooltje, dillezaad en venkelzaad vormen de overige 40%.
Het mengsel werkt kalmerend en ontspannend wanneer er gewoon thee van wordt gezet. Voor een beker thee moet u een theelepel kruiden gedurende 10 min. in heet water laten trekken. Naarmate het langer wordt getrokken, of wanneer het gedurende 5 min. wordt gekookt, wordt de thee sterker van smaak (bitterder) en wordt de werking intenser.
Vroeger wist men dit alles wel, maar tegenwoordig gaan gelukkig ook steeds meer mensen beseffen dat je geen chemische middelen nodig hebt om schijnbare rust te vinden. Men ontdekt, dat dure, verslavende tabletten beter kunnen worden vervangen door kruiden van Moeder Aarde.
De hier genoemde kruiden zijn slechts enkele van vele soorten. Er zijn nog veel meer mooie combinaties te maken, want het kleed van Moeder Aarde is van een ongelooflijke schoonheid en het heeft de meest wonderlijke patronen.
Al die pracht is ons door de Schepper gegeven om te gebruiken, maar ook om ze te behoeden en te behouden voor hen, die na ons komen.

Over Mu-thee

Al ben je er nog zo van overtuigd, dat kruidenthee gezonder is dan al die 'Breakfast'-, 'After Eight'- en andere theemelanges, toch kun je nu en dan hartstochtelijk verlangen naar een lekker bakje leut.
Veel mensen zeggen dan ook dat kruidenthee heilzaam is als je wat onder de leden hebt, maar dat ze niet lekker is. Daar is wat voor te zeggen. Hoe ingenieus je ook kruidenthee samenstelt, de flauwe groentesmaak en dat bittere blijf je proeven.

Hoe heel anders is Mu-thee. Het is een uitermate gecompliceerd mengsel van 16 Japanse kruiden, die in het hooggebergte worden gewonnen. De thee heeft een zeer sterke, opwekkende smaak, die neigt naar speculaas en gember.

De macrobiotiek roemt Mu-thee vanwege de echte, of vermeende verjongingseigenschappen, die voornamelijk zouden schuilen in de ginsengwortel. De ginseng heeft zeker geweldige krachten, maar wordt met zulke superlatieven bejubeld, dat enige afstand toch wel is geboden.
Hoe het ook zij, je kikkert enorm op van Mu; zeker als je moe bent of als je je neerslachtig voelt. Koffie heeft ook wel een dergelijk effect, maar Mu is toch heel anders. Koffie geeft een directe zweepslag naar het hart en werkt verslavend. Mu daarentegen werkt op het klierenstelsel en activeert het gehele gestel. Althans, zo hebben wij dat waargenomen.
Drink daarom eens een poosje Mu-thee, in plaats van gewone thee en u zult zien, dat u veel meer energie heeft. Drink de thee niet vlak voor het naar bed gaan, tenzij u wilt vrijen. Mu behoort nl. tot de afrodisiaca. Als u 's avonds nog wilt studeren is Mu ook fijn, maar men moet daarbij wel bedenken, dat Mu de slaap uitstelt en dat die op een ander tijdstip wel weer moet worden ingehaald.

Koffie verkeerd

Een steeds grotere groep mensen ondervindt, dat een kopje koffie toch wel twee aangezichten heeft. Aan de ene kant is het opwekkend, helpt het ons de dag beter doorkomen en de visite beter verdragen, aan de andere kant maakt het ons nerveus na een periode van schijnbare kalmte.
Koffie werkt op sommige mensen als een drug en dat is toch wel kwalijk. Als de lever pas op gang komt na een sterke bak koffie en je hart functioneert daarna ook beter, dan kun je verwachten dat de problemen met deze en andere organen niet zullen uitblijven. Het is beter om eens uit te kijken naar een andere drank, of het gebruik van koffie drastisch te matigen.
Er zijn ondernemers, zoals bekend mag worden verondersteld, die schadelijke bestanddelen uit de koffie halen. In een gedegen voorlichtingsvorm wordt ons meegedeeld, dat coffeïne de grote boosdoener is en dat de problemen zijn opgelost, als die stof is verwijderd. Men verzuimt helaas een kleinigheid toe te voegen aan de advertentie. De coffeïne wordt met petroleumderivaten onttrokken aan de koffie

en die derivaten kunnen niet worden verwijderd! Verder is purinezuur een schadelijk bestanddeel van koffie, vooral voor mensen met aanleg voor gewrichtsreuma. Het winnen van koffiebonen gaat bovendien gepaard met enorme bespuiting op bodem en gewas en de bonen worden niet op biologische manier geglansd. Zo kunnen we nog even doorgaan, maar dan lust u helemaal geen koffie meer. De kreet, dat er koffie bestaat waaruit de schadelijke bestanddelen zijn verwijderd is echter niet zo juist.
Toen in 1977 de koffieprijzen bleven stijgen, gingen duizenden mensen over op vruchtenkoffie. De vraag is echter hoevelen meer dan de helft van zo'n pak namaakkoffie hebben opgemaakt. Men accepteerde zoetjesaan toch liever de hoge prijzen en men bleef, zij het morrend, het nationaal genotmiddel trouw.
Er is inderdaad een andere motivatie dan hoge prijzen nodig om over te stappen op vruchtenkoffie.
Een van de belangrijkste argumenten is dat de granencruchtensubstantie, die onder de naam vruchtenkoffie wordt verkocht, een werkelijk goed en gezond produkt is. Er zijn mengsels, die uit paardebloem en klitwortel, dadels, eikels en vijgen zijn bereid en die het zenuwstelsel wel degelijk gunstig beïnvloeden. Die samenstellingen zijn er als oploskoffie, maar ook als melange, waarvan koffie vers kan worden gezet.
Als u van koffie af wilt, maar er slecht buiten kunt, neem dan half echte, half vruchtenkoffie. Dit kan het beste door zelf koffie te zetten. Misschien vindt u op zekere dag de vruchtenkoffie nog wel lekkerder dan de andere.

Verantwoording

De kennis, die wij aan u hopen over te dragen, is universeel en behoort niet toe aan één persoon. Het is een facet van de grote rijkdom van Moeder Aarde, een klein facet van de diamant der wijsheid. Door de eeuwen heen belichten zij, die vervuld zijn van ontzag voor de schepping de facetten van die diamant.
Ook wij hebben geprobeerd te verklaren hoe volmaakt de ordening is in de natuur, ook al volstonden we met het schrijven van een kookboek. Onze bewustwording kwam mede tot stand door kennisneming van boeken, geschriften en lezingen van dr. Tine Kaayk, dr. Vogel, George Osjawa, mevrouw Mellie Uyldert, dr. Bircher Benner en vast nog wel anderen. In het hoofdstuk over granen hebben we geprobeerd iets te vertellen van de grote kennis en inzichten van dr. Rudolf Steiner op het gebied van de biologisch-dynamische landbouw. We hopen, dat we daar enigszins in zijn geslaagd.

Aan tafel bij Moeder Aarde

Het eerste praktijk-vegetarische kookboek! Alle recepten zijn door de auteurs beproefd en geproefd in hun Utrechtse eethuis ‚De Werfkring' - dat inmiddels bij liefhebbers van de biologisch-dynamische en de vegetarische keuken in het gehele land al een naam begint te krijgen.
Hoewel zeker niet specifiek macro-biotisch, vindt u in dit alternatieve kookboek aanrakingspunten met de yin-yang filosofie. Uitgegaan wordt daarbij echter steeds van de westerse landbouwgewassen en de Europese denkwijze. Zo is een boek ontstaan dat absoluut niet sektarisch is, maar dat in begrijpelijke taal ruim 80 gezonde en verantwoorde recepten geeft, met daarnaast talloze wetenswaardigheden over bijvoorbeeld keukenkruiden, oliën en vetten, granen, en hier en daar iets over de heilzame werking van algemene gewassen als prei en ui.

Claziena en Leo Verdorst hebben naast hun in een kelder langs de Utrechtse Oude Gracht gevestigde vegetarisch restaurant ‚De Werfkring' - waar Claziena meestal zelf in de keuken te vinden is - ook nog een grote reformwinkel in de Utrechtse binnenstad.
Het is bijzonder hard werken, maar ze doen het met kennis van zaken, grote inzet en enthousiasme.
De tevredenheid van hun vele gasten zorgt voor veel voldoening.

Een uitgave van Elsevier